FACILE CUCINA
rivista più INSERTO a soli €2,90
MENSILE - N.9 - SETTEMBRE 2018
Crostata party
"Coccio bello", il menu più chic dell'autunno
Menu pausa pranzo
Tiramisù di stagione
SPECIALE FUNGHI
• Antipasti
• Primi
• Sfizi
• Piatti unici
ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE
FACILE ISSIMA CUCINA
B come biscotti
PINSA FACILE
• Tutti gli step per l'impasto FAST&EASY
Rettangolo di brisée cremoso ai funghi
Pranzo in vigna
Tempo di fichi
Cuscusmania
ISSN 977253282600 7
9 772532 826007 80009
€ 2,90
POSTE ITALIANE S.P.A. – SPED. ABB. POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART.1 COMMA 1 LO/MI
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - UK 5,50 £ - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

Editoriale

Pronti per la ripresa?

Se, come si dice, "chi ben comincia è a metà dell'opera", con questo numero di Facile affrontare la ripresa delle attività lavorative e scolastiche con lo stesso entusiasmo e con lo sprint delle passate vacanze estive (sigh!) sarà un giochetto. E pure divertente! Diciamo che è ricco di nutrienti e "integratori" di grande portata energetica, ma soprattutto... golosa! Che oltre alla salute, fanno bene all'umore. Dunque cominciamo con le **crostate**, che sono un classico di stagione: **salate** e **dolci**, beninteso, tanto si può giocare con le basi (frolla, sfoglia, brisèe), con le farciture (verdure e ortaggi; frutta, confetture o creme), con i formati e con i gusti (onnivori, veggie, ruspanti, gourmet). Davvero tante e tutte fattibili in quattro e quattr'otto!
Un must del mese sono i **funghi** e qui, oltre a un pratico vademecum dei tipi più diffusi, di ricette dedicate ne abbiamo 21 a tutto pasto, tra antipasti sfiziosi, primi piatti irresistibili, secondi succulenti e contorni ricchi, praticamente piatti unici, tipo la frittata di gambi di porcini e la parmigiana di champignon fagioli e gorgonzola, di preparazione espressa e low price. Stessa cosa dicasi per l'**uva**, declinata in ricette di focacce, insalate, arrosti o dessert.
Sempre primi i piatti di pasta, ma consigliati di più quelli a base di **fettuccine**, **pappardelle**, **tagliolini**, **maltagliati**, che con gli ingredienti autunnali si sposano perfettamente e fanno anche voi felici e contenti. Suggerita anche la **cottura in coccio**, a partire da questo periodo, perché trattiene aromi e profumi, bilancia umidità, quindi richiede meno grassi e mantiene più diffuse e costanti le temperature di cottura, ottimizzandole. Ma questo è anche il mese del **cuscus**, un cibo riscoperto dalla cultura mediterranea, che si è rivelato salutare e praticissimo, base di piatti unici saporiti e versatili, che possono essere a base di carne, di pesce o completamente vegetali. A proposito di praticità e fantasia, vince lo **spezzatino**: al sugo, in umido, di carne bianca o rossa, asseconda le nostre preferenze di ingredienti e... si fa da solo! A grande richiesta, torna la **pinsa**, versione antica e più digeribile dell'attuale pizza, proposta, però, oltre che con squisiti condimenti, con **preparazione facilitata**. Provare per credere. Occhio anche alle **ricette light**, agli **smoothies** mangia e bevi tutta salute e ai due menu per "lavoratori" e "studenti": idee di **cestini-pranzo** completi, gustosi, dal lunedì al venerdì. Nel capitolo **dolci**, a parte le sopracitate **crostate**, spiccano dei classici – **fichi** e **tiramisù**, ma completamente rivisitati, i primi da godersi fino a esaurimento scorte; gli altri, pure di stagione (fichi d'India, cachi, marron glacés), ma... buoni sempre! Nell'inserto, un'altra delizia di massima gratificazione per grandi e piccini: **Biscotti**! Se ne sente già il profumo...

La Redazione

Foto C. Gargioni

FACILE CUCINA

sommario

14

28

48

38

60

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI
Antonella Padularosa
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007
GRAFICA
Simona Ferri
RICETTE NUMERO E INSERTO
M. Bianchessi, F. Campoli, R. Caucci, C. Cucinelli, A. Esposito, M. Malantrucco, S. M. Teutonico, G. Steffanina, C. Manzi. A. Orazi, E. Trotta, G. Nosari, M. Sjorberg, V. Perin, D. Persegani, G. Nosari, M. Piccheri, C. Lunardini.
FOTO NUMERO E INSERTO
E. Andreini, A. Aravini, , M. Avalos Flores, C. Bellasio, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, F. Brambilla, F. De Saba, A. De Sanctis, C. Gargioni, L. Lupori, S. Mileto, T. Mattiello, A. Orazi, M. Ravasini, A. Romiti, S. Serrani, M. Sjorberg, F. Strazzacappa, E. Trotta, N. Valdisteno
FOTO COVER
Ambra Orazi (numero)
Maricruz Avalos Flores (inserto)
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1
DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 9 - Anno II - Settembre 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE AGOSTO 2018
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

Un'idea di

ALTA DIGERIBILITA'

SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

Latte 100% Italiano

LINEA ALTA DIGERIBILITÀ.
LEGGEREZZA E BONTÀ AL SETTIMO CIELO.

Granita al caffè
con panna spray

Persone 4
Preparazione 10'
Cottura Q.B.

Ingredienti:
- 200 g di caffè forte
- 200 g d'acqua
- 120 g di zucchero

Ingredienti decorazione:
- **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli q.b.**
- polvere di caffè
- riccioli di cioccolato fondente
- biscotti, se graditi

Preparazione:

① Preparate lo sciroppo: cuocete per 5 minuti a tegame scoperto l'acqua con lo zucchero, poi lasciate raffreddare molto bene lo sciroppo.
Aggiungete il caffè freddo e ponete in congelatore.
Ogni 30 minuti sbattete con una frusta la granita per rompere i cristalli di ghiaccio.
Quando la granita sarà pronta, versatela nei bicchieri di servizio.

*② Decorate la granita con **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli**, caffè in polvere, riccioli di cioccolato e biscottini.*

www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it

FEBBRE *da...* CROSTATE

Frolle colorate, sfoglie saporite, farce golose e ortaggi di stagione: la crostata come non l'avete mai vista in 6 idee da realizzare con basi fatte in casa o con basi pronte all'uso, per ottimizzare i tempi

6

0,70€ a porzione

Foto A. Orazi

Crostatine con peperoni e chorizo

Ingredienti per 6 crostatine:
2 confezioni di **pasta brisée**
1 piccolo **peperone rosso**
1 piccolo **peperone giallo**
1 spicchio di **aglio**
burro • **farina**
70 g di **chorizo**
120 g di **Emmentaler**
olio extravergine di oliva
sale • **pepe**
1 **uovo** per spennellare la superficie

Preparazione
• **Mondate** e lavate i peperoni e tagliateli a listerelle. Saltateli in padella con l'olio e l'aglio schiacciato, abbassate la fiamma, coprite e cuocete. Regolate di sale e di pepe. • **Fate saltare** velocemente il chorizo tagliato a cubetti, unitelo ai peperoni e lasciate raffreddare. • **Srotolate** la brisée, rivestite con essa 6 formine per crostatine precedentemente imburrate e infarinate. Bucherellate il fondo delle crostatine con i rebbi di una forchetta e riempite con l'Emmentaler precedentemente sminuzzato nel mixer. Aggiungete i peperoni con il chorizo. • **Con la sfoglia avanzata** ricavate delle formine con cui decorare le tortine. Spennellate il bordo delle crostatine e i decori di frolla con l'uovo leggermente sbattuto.• **Infornate** a 190° C per circa 15-20 minuti, fino a doratura. Lasciate intiepidire e servite.

Foto A. Orazi

Brisée al parmigiano

Lavorate **300 g di farina** con **180 g di burro freddissimo** tagliato a cubetti, **30 g di parmigiano** e **un pizzico di sale** fino a che il composto non risulterà accorpato e omogeneo, se necessario aggiungete **un cucchiaio di acqua ghiacciata**. Coprite con la pellicola e riponete in frigorifero per circa 1 ora prima di stendere e farcire l'impasto.

Rettangolo cremoso ai funghi

Ingredienti per 6 persone
1 confezione di **pasta brisée pronta**
00 g di **funghi** (**champignon** e **pioppini**)
1 **scalogno** • 50 g circa di **burro** • 2 grossi spicchi di **aglio schiacciati** • 2 cucchiai di **farina** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 bicchiere di **brodo vegetale** o **di acqua calda** • 100 ml di **panna fresca** • 2 cucchiai di **timo fresco** • **sale** • **pepe** • 1 **uovo**
Per la tortiera: **burro** • **farina**

Preparazione
• **Pulite** e tagliate i funghi a tocchetti. Scaldate il burro in una casseruola con l'aglio e lo scalogno sminuzzato, quindi aggiungete i funghi e lasciate rosolare per qualche minuto. Spolverizzate i funghi con la farina, mescolate bene e sfumate con il vino bianco. • **Aggiungete** il brodo, abbassate la fiamma e cuocete per una decina di minuti. • **Unite** la panna e lasciate addensare il fondo di cottura finché non diventerà cremoso, regolate di sale e di pepe, aggiungete il timo fresco, mescolate e lasciate intiepidire. • **Foderate** con la pasta una tortiera rettangolare precedentemente imburrata e infarinata. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta e riempite con la farcia cremosa ai funghi. Utilizzate i ritagli di impasto per decorare la superficie.
• **Spennellate** la pasta con l'uovo sbattuto e infornate a 180° C per circa 25/30 minuti, finché la crostata sarà ben cotta e dorata. Lasciate intiepidire e servite.

Foto E. Trotta

Crostata verde con verdure

Ingredienti per 6 persone
220 g di **farina** • 70 g di **burro**
2 cucchiai di **acqua fredda**
150 g di **spinaci freschi** • 200 g di **ricotta di pecora** • 100 g di **mascarpone**
60 g di **parmigiano grattugiato**
sale e pepe • 10 **pomodorini Pachino**
10 **pomodorini gialli** • 8 **pomodorini Camone** • 2 **zucchine** • 1 **carota**
1 mazzetto di **ravanelli** • **basilico verde** e **viola** • **timo fresco** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Lessate** e strizzate bene gli spinaci. Disponete la farina a fontana e raccogliete al centro il burro a pezzi, gli spinaci freddi e l'acqua. Lavorate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Fatelo riposare in frigo ben coperto per 20 minuti. • **Stendete** la frolla in una teglia rotonda foderata di carta forno. Aiutandovi con un coppapasta di circa 10 cm, ritagliate il centro della base. Dai ritagli di pasta ricavate delle strisce per realizzare il bordo interno della ciambella quindi arrotolatele alla base del coppapasta. • **Cuocete** in bianco la base: bucherellate la frolla con i rebbi di una forchetta e coprite con carta forno e fagioli secchi per evitare che si gonfi in cottura. Infornate a 180° C per circa 20 minuti, rimuovete dal forno e lasciate raffreddare. • **Lavorate** la ricotta con il mascarpone e il parmigiano, e aggiustate di sale e di pepe. Lavate e preparate anche le verdure, tagliando a metà i pomodorini e i ravanelli e, con un pelaverdure, realizzate dei nastri di carote e zucchine (solo la parte verde). • **Farcite** la frolla: distribuite la crema di formaggio a ciuffi, con l'ausilio di un sac à poche; infine decorate con i nastri di zucchine e carote arrotolati su se stessi e tutte le altre verdure, disposte cercando di alternare i colori. Completate con le erbe aromatiche, sale e un filo di olio di oliva.

Tips & Tricks

La cottura in bianco (cioè pre-cottura della base senza farcire) serve a ottenere un guscio cotto e friabile. È necessaria nel caso si usino ripieni molto umidi (che bagnerebbero la sfoglia) o freddi.

Crostata verde in 7 mosse

Formate la classica fontana e versate gli ingredienti al centro

Lavorate fino a ottenere una palla omogenea e fate riposare

Foderate la tortiera con l'impasto

Cuocete in bianco

Preparate il ripieno

Mondate e tagliate le verdure

Farcite la crostata

Sfogliatine ▾ rustiche con finocchi e provolone

Ingredienti per 8 persone
1 confezione di **pasta sfoglia rettangolare**
2 **finocchi** • 2 **scalogni**
100 g di **provolone** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** accuratamente i finocchi, mondateli e tagliateli a metà; rimuovete il torsolo centrale e tagliateli a fettine spesse circa 1 cm. Ungetele con un filo di olio e grigliatele su una piastra non troppo calda. Tagliate il provolone a dadini e affettate gli scalogni. • **Stendete** leggermente la pasta sfoglia e ritagliatela in 8-9 rettangoli. Disponete sopra ogni rettangolo il provolone a dadini, gli scalogni e i finocchi grigliati, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Trasferite** le sfogliatine in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180° C per circa 20 minuti o comunque fino a doratura. Sfornate e servite ben calde.

0,40€ a porzione

Tips & Tricks
Disponete i legumi secchi sulla base della crostata per evitare che si deformi durante la cottura in bianco.

Crostata ▴ di friarielli carote e provola

Ingredienti per 6 persone
1 confezione di **pasta brisée pronta**
150 g di **provola affumicata**
50 g di **caprino** • 4 **carote piccole**
7 **friarielli grandi** (infiorescenze di cime di rapa) • 3 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • 1 **uovo** • **burro** • 1 rametto di **maggiorana** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** i friarielli e asciugateli. Riscaldate un po' di olio in una padella e fate soffriggere i friarielli per 2 minuti per parte. Salateli. Lavate molto bene le carote e pelatele. Tagliatele a metà nel senso della lunghezza. • **Spadellatele** con un cucchiaio di olio e un filo di acqua. Coprite con un coperchio per 2 minuti. Scoperchiate e fate asciugare l'acqua. • **Foderate** con la brisée uno stampo leggermente imburrato e bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta. Ricoprite con la carta forno e riempite con i fagioli secchi. Infornate a 180 °C per 10 minuti. Trascorso il tempo, togliete i fagioli e la carta forno. In una ciotola amalgamate il caprino e la provola tagliata a cubetti, profumate con abbondante maggiorana, sale e pepe, unite l'uovo e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo sulla sfoglia e iniziate a disporre di taglio una fetta di carota in diagonale e un friariello, poi di nuovo una carota e un friariello, fino a esaurimento degli ingredienti. Mettete in forno già caldo a 180 °C per 15 minuti. Levate, fate intiepidire, decorate con della maggiorana, impiattate e servite.

Crostata con cavolini di Bruxelles robiola e prosciutto cotto

Ingredienti per 6 persone (stampo da 24 cm di diametro)
1 confezione di **pasta brisée pronta all'uso**
300 g di **cavolini di Bruxelles** • 500 g di **robiola**
120 g di **prosciutto cotto** • 40 g di **pinoli** • 1 **uovo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e tagliate a metà i cavolini e fateli saltare in padella con un filo di olio, sale e pepe. In una ciotola lavorate la robiola con l'uovo, il sale e il pepe. • **Stendete** la base pronta in uno stampo precedentemente rivestito con carta forno. • **Ricoprite** la base della crostata con il prosciutto e versatevi sopra la crema di robiola. • **Disponete** i cavolini, facendo in modo che in parte abbiano la parte tonda rivolta verso l'alto. Guarnite con i pinoli e cuocete in forno caldo a 180 °C per circa 30-35 minuti.

13 Sua maestà il fungo

Simbolo dell'autunno per eccellenza, il fungo si presta a gustose ricette e alla loro libera interpretazione. Sarete voi, infatti, a decidere se servirle come antipasto, snack o piatto unico, giocando con la grandezza della porzione

Andar per funghi

Cardoncelli: questi funghi sono eccellenti per le preparazioni sott'olio. Cotti in una soluzione del 60% di aceto bianco e 40% di acqua.

Chiodini: le loro lamelle non sono molto fitte e vanno dal bianco al giallognolo, fino al rossastro. La loro carne bianca e soda ha un gusto leggermente amarognolo e sono ottimi come contorno.

Finferli (o **galletti** o **cantarelli**): la carne è bianca (di colore giallo ai margini), di odore e sapore molto gradevoli. Ottimo l'abbinamento con lo speck.

Pleus (noti come **orecchiette** o **funghi ostrica**): le loro carni gustose e carnose li rendono molto versatili in cucina.

Porcini: una fra le varietà più conosciute e apprezzate. Scegliete esemplari con il gambo duro e compatto, e con le lamelle ben attaccate all'ombrello. Se i porcini sono troppo leggeri, potrebbero essere invasi dai piccolissimi vermi che a volte li infestano.

Prataioli o **champignon**: sono praticamente privi di grassi, ma ricchissimi di proteine. Quando li comprate, verificate che l'ombrello sia ancora chiuso intorno al gambo: il loro sapore sarà più intenso. Ideale l'abbinamento con insalate, primi e carni.

Trombetta dei morti: è chiamato, in alcune regioni, "il tartufo dei poveri" per il suo profumo e sapore particolarmente intenso. Simile per forma ai finferli, ma di colore scuro, questo fungo è l'ideale per paste, risotti e zuppe.

Tartellette ai funghi

Ingredienti per 4-6 persone
1 confezione di **pasta brisée**
400 g di **prataioli** o **champignon** o **misto funghi** • 1,25 dl di **latte**
125 ml di **panna fresca** • 1 **tuorlo**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **farina** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Ritagliate** dalla pasta brisée 4-6 dischetti e foderate gli stampini precedentemente imburrati. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta, coprite con un foglio di carta forno e un po' di fagioli secchi e infornate a 160 °C per circa 8 minuti. Levate e lasciate intiepidire. • **Preparate**, intanto, la farcitura: versate il latte e la panna in una ciotola, aggiungete il tuorlo e 1 cucchiaio di farina, e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella liscia. Salate, pepate e mettete in frigo. • **Mondate** i funghi, passateli con un foglio di carta da cucina inumidito e tagliateli a pezzetti. Quindi, fateli trifolare in una padella con un filo di olio e l'aglio. Al termine, regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato, e levate. • **Versate** la pastella preparata nelle basi di brisée e completate con i funghi trifolati. Mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Al termine, levate, portate in tavola e servite.

pronte in 30 minuti

Clafoutis porri e funghi

Ingredienti per 6 persone
250 g di **champignon** • 1 **porro**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
50 g di **farina**
4 **uova** • 1,5 dl di **latte**
1,5 dl di **panna fresca**
40 g di **gruyère grattugiato**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** gli champignon e affettateli per il lungo. Mondate il porro e tagliatelo a fette. Fate scaldare 2-3 cucchiai di olio in una padella con lo spicchio di aglio. Eliminate quest'ultimo, unite i porri e gli champignon, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Bagnate** con il vino bianco e fate evaporare. Salate, pepate e portate i funghi a cottura. Al termine, profumate con un po' di prezzemolo tritato. • **Rompete** le uova in una ciotola e sbattetele con una frusta. Continuando a lavorare, aggiungete il latte, la panna, la farina e il gruyère grattugiato. Regolate di sale, pepate e lavorate ancora fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. • **Imburrate** leggermente le cocottine di ceramica e distribuite i funghi con il porro. Completate con il composto preparato, infornate a 180 °C e fate cuocere per 30 minuti. Trascorso il tempo, levate, portate in tavola e servite.

Antipasto, sfizio o secondo

0,90€ a porzione

Zuppa di funghi con crostini

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **chiodini**
350 g di **funghi misti**
500 g di **cimette di cavolfiore**
250 g di **besciamella**
1 **cipolla**
1 ciuffo di **prezzemolo**
vino bianco
brodo vegetale • **burro**
sale e pepe
4-6 fette di **pane ai cinque cereali**

Preparazione
• **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con una noce di burro; aggiungete le cimette di cavolfiore, tagliate a pezzetti, i funghi misti, puliti e tagliati a pezzetti, e lasciate insaporire. • **Aggiungete** un mestolo di brodo e proseguite la cottura aggiungendo man mano altro brodo, finché le cimette di cavolfiore non risulteranno completamente sfatte. A questo punto, completate con la besciamella, scaldata, frullate con un mixer a immersione, regolate di sale e pepate. • **Mondate** i chiodini e fateli insaporire in una padella con una noce di burro. Bagnate con il vino, fate sfumare, e proseguite la cottura per altri 5 minuti ancora. Poco prima del termine, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe e con il prezzemolo tritato. • **Servite** la zuppa di funghi guarnita con i chiodini saltati, accompagnandola con le fette di pane tostate ben calde, da spalmare a piacere con il burro aromatizzato.

Burro aromatizzato

Lasciate ammorbidire **200 g di burro** e aggiungetevi **1 spicchio di aglio pulito, un po' di prezzemolo tritato** ed eventualmente altri **aromi** di vostro gradimento. Avvolgete il preparato nella carta forno dandogli la forma di un panetto di burro e riponete in frigo fino al momento dell'utilizzo.

Catalana di zucca con finferli, scamorza e speck

Ingredienti per 4 persone
200 g di **finferli** • 300 g di **polpa di zucca già pulita** • 50 g di **speck affettato sottile** • 4 fette di **scamorza** 50 ml di **panna fresca** • 6 **tuorli** 1/2 **scalogno** • 1 ciuffo di **prezzemolo** 1 spicchio di **aglio** • **brodo vegetale zucchero di canna** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con due cucchiai di olio; aggiungete la polpa di zucca tagliata a cubetti, bagnate con 2 dl di brodo e fate cuocere per 10-15 minuti. Non appena la zucca sarà cotta, frullatela con un mixer a immersione. • **Mettete** la purea di zucca in una ciotola, unite la panna e i tuorli, e amalgamate. Regolate di sale, profumate con una macinata di pepe e passate la purea in un colino. • **Distribuite** una fetta di scamorza sul fondo delle pirofile individuali e completate con il composto di zucca preparato. Disponete le pirofile in una teglia con un po' di acqua e fate cuocere a bagnomaria in forno già caldo a 120 °C per 30-35 minuti. Poi levate e lasciate raffreddare.
• **Mondate** i funghi, passateli con un foglio di carta assorbente da cucina leggermente inumidito e tagliateli a fettine. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato, eliminate quest'ultimo, unite i funghi e fateli trifolare a fuoco vivace.
• **Regolate** di sale e profumate con una macinata di pepe e un po' di prezzemolo tritato. Levate e tenete da parte. Scaldate una padella antiaderente, aggiungete lo speck, tagliato a listerelle, e fate saltare finché saranno diventate croccanti. Spolverizzate il composto di zucca con un po' di zucchero di canna e caramellate con il cannello (altrimenti, passate sotto il grill del forno a 220 °C per qualche minuto). Aggiungete subito i funghi trifolati e lo speck croccante, portate in tavola e servite.

Come pulire *i funghi*

- **Pulite** i funghi a secco con uno spazzolino e spuntate la radice con un coltello.
- **Separate** il gambo dal cappello.
- **Raschiate** l'interno del cappello delicatamente.
- **Ripulite** la superficie di gambo e cappello con un panno o della carta assorbente inumiditi.

Primo "super classico"

Risotto ai porcini

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso** • 80 g di **cipolle bianche**
60 g di **grana padano** • 300 g di **funghi porcini** • 2 l di **brodo di carne**
25 g di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
1 bicchiere di **vino bianco** • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Pulite** bene i funghi e affettateli. Fate appassire la cipolla e l'aglio tritati con un po' d'olio in una padella. Unite i funghi e fateli saltare a fuoco vivo per pochi minuti. Regolate di sale, spegnete la fiamma e unite il prezzemolo tritato. • **Tostate** il riso in una casseruola con un po' di olio extravergine di oliva, sfumate con il vino e unite il brodo bollente poco per volta, finché il riso non risulterà al dente. Regolate di sale e aggiungete i funghi trifolati; mantecate con burro e grana padano, e servite subito.

Utensile furbo

Per pulire al meglio il fungo ed evitare di bagnarlo, munitevi dell'apposito coltellino con spazzola.

Risotto boscaiolo

Ingredienti per 4 persone
360 g di **riso per risotti** • 2 **salsicce**
300 g di **funghi misti** • 10 g di **funghi porcini secchi** • 2 spicchi di **aglio**
100 g di **parmigiano** • 80 g di **burro**
1 **cipolla bianca** • **timo fresco**
vino bianco • **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tenete** i porcini secchi in ammollo in acqua tiepida per una ventina di minuti, cambiandola almeno due volte. Scolateli e tritateli. Pulite bene i funghi freschi, quindi tagliateli a pezzi. Spellate e sgranate le salsicce. Lasciate cuocere i funghi per 5 minuti a fuoco basso in una padella con un filo di olio, una noce di burro, uno spicchio di aglio, schiacciato e sbucciato, e un po' di timo. • **Rimuovete**, quindi, i funghi e, nella stessa padella, fate rosolare le salsicce. Una volta pronte, levate e tenete da parte. Fate appassire la cipolla tritata in una casseruola con metà del burro rimasto. • **Togliete** il soffritto, versate il riso, fatelo tostare per un paio di minuti a fuoco vivace, mescolando, e bagnate con 1 bicchiere di vino bianco che farete evaporare. • **Aggiungete** un mestolo di brodo e il soffritto e portate il risotto a cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito. A circa metà cottura, aggiungete anche funghi e salsicce. Poco prima del termine, regolate di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Quando il riso è cotto**, levatelo dal fuoco e mantecate per un paio di minuti con il burro rimasto, ben freddo, e il parmigiano grattugiato. Coprite il risotto con un coperchio, lasciatelo riposare per altri 2 minuti e guarnitelo con un po' di timo prima di servire.

Punta di petto ai porcini

Ingredienti per 4 persone
800 g di **punta di petto di vitello**
1 kg di **funghi porcini**
300 g di **cipolla bionda** • 200 g di **carota**
100 g di **sedano** • 3 spicchi di **aglio**
4 **chiodi di garofano** • 2 l di **vino bianco**
1 rametto di **timo** • 1 rametto di **rosmarino** • **1 limone** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Legate** la carne con lo spago da cucina (o fatelo fare dal vostro macellaio) e poi conditela con un pizzico di sale, una macinata di pepe, metà delle erbe aromatiche e i chiodi di garofano. Ponetela in una ciotola capiente, versatevi metà del vino, poi ricoprite a filo la carne con l'acqua e il succo del limone. Incoperchiate e lasciate marinare per almeno 12 ore.
• **Pulite** i funghi e tagliateli a spicchi, quindi avvolgeteli in un canovaccio umido e pulito. In una casseruola capiente scaldate un filo di olio, unite la carne, ben scolata dalla sua marinatura, e fatela rosolare. Mondate il sedano e la carota, e tritateli con gli spicchi di aglio. Quando la carne sarà rosolata, aggiungete il trito, lasciate colorire e poi sfumate con il vino rimanente. • **Aggiungete** le erbe aromatiche restanti e lasciate cuocere a fuoco dolce per 1 ora circa (se la carne dovesse asciugarsi troppo, aggiungete poca acqua oppure del brodo vegetale). Recuperate le verdure e le erbe aromatiche e aggiungete i funghi, una volta che la carne sarà tenera. • **Fate cuocere** i funghi per una ventina di minuti, mescolando in continuazione. Recuperate metà dei funghi dalla pentola e frullateli con le verdure tolte in precedenza (se il composto fosse troppo denso, potete diluirlo con il fondo di cottura della carne). Regolate eventualmente di sale e di pepe. Togliete la carne dal fuoco e lasciatela intiepidire. A questo punto, tagliatela a fette e ponetele su un piatto da portata. Guarnite con i funghi rimasti e la salsa, e portate in tavola.

Tips & Tricks

Se i funghi durante la cottura si dovessero asciugare troppo, aggiungete **1/2 bicchiere di acqua calda** nel quale avrete sciolto **1 cucchiaio di farina**. Versatelo sopra i funghi e lasciate cuocere per qualche minuto: avrete un sughetto denso e cremoso.

Secondo "super classico"

Scaloppine ai funghi

Ingredienti per 4 persone
8 **fettine di carne bovina**
500 g di **champignon**
1 spicchio di **aglio** • **farina**
1 ciuffo di **prezzemolo**
60 g di **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Pulite** i funghi come spiegato nel box di pagina 19. Quindi tagliateli a fette non troppo sottili. Disponete le fettine di carne sul piano di lavoro e battetele con un batticarne. Passate le fettine nella farina, premendo bene per farla aderire. In una padella antiaderente fate scaldare la metà del burro e 2 cucchiai di olio. Adagiatevi la carne e fatela rosolare per 4-5 minuti per lato. • **Trasferite** le fettine su un vassoio e tenetele in caldo. Aggiungete il burro rimanente nella stessa padella in cui avete cotto le fettine. Unite lo spicchio di aglio e lasciate scaldare. • **Unitevi** i funghi a fettine, e fate cuocere per qualche minuto. Quando avranno rilasciato la loro acqua, aggiustate di sale e spolverizzate con una macinata di pepe, quindi proseguite la cottura per altri 5-10 minuti. Una volta pronti i funghi, unite le fettine precedentemente cotte, profumate con una generosa manciata di prezzemolo tritato e lasciate cuocere ancora per 2 minuti. Disponete le fettine sui piatti da portata e servite.

pronta in 20 minuti

Antipasto, piatto unico o secondo

1,20€ a porzione

1. È ben sodo
Se, invece, risulta appiccicoso, spugnoso e flaccido, il fungo non è più fresco.

2. Il gambo è duro
Se, invece, è molle, potrebbe essere stato attaccato dai vermi.

3. La base è integra
Se, invece, si presenta spaccata, il fungo è vecchio.

4. Il colore è vivo
Se, invece, presenta punti verdognoli o più scuri, il fungo è vecchio.

INOLTRE, SE ACQUISTATE AL SUPERMERCATO

Leggete l'etichetta e verificate:

- **la data di confezionamento**
- **la data di scadenza**
- **la zona di provenienza**

Frittata ai gambi di porcini

Ingredienti per 4-6 persone
8 **uova** • 5-6 **gambi di porcini**
150 g di **caciocavallo** • 2-3 **pomodori secchi sott'olio** • 2 ciuffi di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite** i gambi dei funghi. Tagliatene uno a fette sottili per il lungo, gli altri a dadini. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio, schiacciato, eliminate quest'ultimo, aggiungete i funghi e fateli trifolare per 5-10 minuti. Poco prima del termine, aggiungete un po' di prezzemolo tritato. Scolateli e teneteli da parte, separando le fette lunghe dalla dadolata. Scolate i pomodori secchi e tagliateli a pezzetti. Tagliate a cubetti il caciocavallo. Dividete il prezzemolo in ciuffetti, lavateli e asciugateli. • **Sgusciate** le uova in una ciotola e sbattetele con una forchetta per slegarle. Unite i dadini di funghi e i cubetti di caciocavallo, condite con un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe, e mescolate per distribuire bene gli ingredienti. • **Fate fondere** una noce di burro in una padella, versate il composto di uova e fate cuocere la frittata da un lato. Quando inizia a rapprendersi, staccate la frittata con una spatola di legno, giratela e distribuite in superficie le fette dei gambi di funghi e i ciuffetti di prezzemolo rimasti, con le foglie aperte, e completate la cottura della frittata. Levate, portate in tavola e servite.

Tips & Tricks

Se non avete barattoli per la cottura, sostituiteli con cocotte monoporzione.

Parmigiana di funghi, fagioli e gorgonzola

Ingredienti
500 g di **fagioli bianchi già lessati**
500 g di **champignon** • 1 **mozzarella di bufala** • 200 g di **gorgonzola**
3-4 fette di **pane integrale raffermo**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 3 **uova**
farina di mais fioretto • **aceto di vino bianco** • **pangrattato** • **olio di semi di arachide** • **sale**

Preparazione

• **Tagliate** a pezzetti il pane e fatelo ammollare in poca acqua acidulata con un goccio di aceto per una decina di minuti. Strizzatelo e trasferitelo in una ciotola; unite i fagioli, 1 uovo e il prezzemolo tritato. Amalgamate energicamente e, se l'impasto fosse troppo morbido, aggiungete un pochino di farina di mais. Al termine, dovrà risultare piuttosto compatto. Realizzate dei dischi di impasto aiutandovi con un coppapasta e friggeteli.

• **Pulite** e tagliate i funghi nel senso della lunghezza. Passateli nelle uova, leggermente sbattute e salate, e infine nel pangrattato. Friggeteli nell'olio di semi e, man mano che sono pronti, scolateli e fateli asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. Tagliate la mozzarella e il gorgonzola a dadini.

• **Distribuite** uno strato di funghi nei vasetti di vetro (adatti alla cottura in forno), proseguite con la mozzarella, il gorgonzola, i dischetti fritti e completate con un altro strato di formaggi. Ripetete la sequenza degli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con i funghi. Ritagliate un foglio di carta forno, disponetelo sull'ultimo strato, mettete sopra un peso e fate riposare per una decina di minuti. A questo punto, togliete il peso e la carta forno, e infornate a 180 °C per circa 10-15 minuti. Quando si sarà formata una crosticina dorata, sfornate, portate in tavola e servite.

La parmigiana prêt à porter

Realizzate dei dischi di impasto

Friggete i dischi

Impanate i funghi

Componete gli strati

Chiodini al coccio

Ingredienti per 4 persone
800 g di **chiodini** • 200 g di **passata di pomodoro** • 8 **filetti di acciuga sott'olio**
2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **peperoncino** • 8 **crostoni di polenta**
aceto di vino bianco • **zucchero**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i chiodini, sbollentateli per 3-4 minuti in acqua leggermente salata, acidulata con 1 bicchiere di aceto, quindi scolateli su un canovaccio pulito e lasciateli asciugare. Scaldate un filo di olio in un tegame di coccio con gli spicchi di aglio schiacciati. Eliminate questi ultimi, aggiungete i filetti di acciuga e stemperateli.
• **Profumate** con un po' di prezzemolo e di peperoncino, tritati, unite la passata e un goccio di acqua, completate con 1 cucchiaio di zucchero e proseguite la cottura per una ventina di minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno.
• **Aggiungete** i chiodini, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Regolate di sale, profumate con un altro po' di prezzemolo, portate in tavola e servite accompagnando a parte con i crostoni di polenta scaldati in forno o in padella.

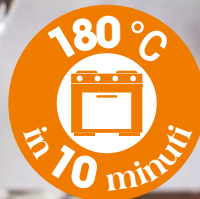
Contorno o piatto unico

Crema di patate e funghi trifolati

Ingredienti per 4 persone
600 g di **patate a pasta bianca**
4 **scalogni** • 2 rametti di **timo fresco**
500 g di **funghi** • 1 spicchio di **aglio**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
olio extravergine di oliva • **sale**
1 ciuffetto di **prezzemolo** (per guarnire)

Preparazione
• **Tritate** gli scalogni e fateli rosolare in una padella con un filo di olio. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a pezzi medi; aggiungetele allo scalogno e fatele insaporire unendo anche il timo legato con spago da cucina. Coprite con acqua, portate a bollore e regolate di sale, poi portate a cottura. • **Eliminate** il timo e frullate il tutto con un mixer da cucina fino a ottenere una crema vellutata. Tenete da parte in caldo. Pulite i funghi e tagliateli a fette spesse; nel frattempo, in una padella fate rosolare l'aglio schiacciato con un filo di olio. Unite i funghi e fateli saltare velocemente su fiamma vivace per pochi minuti. • **Profumate** con il prezzemolo tritato e regolate di sale. Impiattate la crema di patate, guarnite con i funghi trifolati e un ciuffetto di prezzemolo, e servite.

Tips & Tricks
Per verificare la cottura delle patate, infilzatene una con uno stecchino, di legno: se entrerà facilmente, vuol dire che sono pronte.

0,40€ a porzione

Chiodini con mele e patate

Ingredienti per 6 persone
4 **mele renette** • 300 g di **patate**
300 g di **funghi chiodini** • 100 g di **burro**
1 **limone** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le mele renette e le patate senza sbucciarle, e tagliatele a spicchi non troppo sottili. Irrorate le mele con il succo del limone. Sciogliete 50 g di burro in una padella a bordi alti e cuocetevi le patate a fuoco moderato, mescolando regolarmente. Dopo 15-20 minuti toglietele dalla padella e tenetele da parte. Salate e pepate.
• **Fate sciogliere** 30 g di burro nella stessa padella e fate dorare le mele per qualche minuto. Togliete poi le mele e fate saltare i funghi ben puliti. Trasferite le patate, le mele e i funghi in una teglia, aggiungete il burro restante a fiocchetti e ultimate la cottura in forno a 180 °C per circa 10 minuti. Sfornate e servite.

Andar *per* funghi

Surgelati, sott'olio e in crema: funghi in tutte le salse pronti all'uso

Rana, Sugo fresco al sapore di bosco e porcini, ideale per paste, risotti e carni.

€2,80

Saclà, Misto funghi alla boscaiola: funghi misti, cipolla e erbe fini in olio di semi di girasole e olio extravergine di oliva, 290 g.

€2,99

€3,39

Saclà, Funghi trifolati: funghi champignon con prezzemolo in olio di semi di girasole, 285 g.

€1,99

D'Amico, funghi pleurotus lessati al naturale, 400 g.

€2,99

D'Amico, funghi champignon alla contadina: funghi coltivati, peperoni, olio di semi di girasole, aceto, 470 g.

€2,59

Star, Il mio gran ragù con funghi porcini, con carne italiana e funghi porcini, 300 g.

€2,35

Asiago Food propone: la vellutata di funghi con porcini (da 600 g) e funghi finferli surgelati interi (da 300 g).

€4,29

COCCIO *e mangiato*

Sana, saporita, vera, la cottura al coccio soddisfa la voglia di comfort con 5 ricette che vi prenderanno per la gola

5

Pasta e ceci

Ingredienti per 4 persone
350 g di **maltagliati** • 200 g di **ceci secchi**
2 cucchiai di **passata di pomodoro**
1 **alice sott'olio** sgocciolata
3 spicchi di **aglio** • 2 rametti di **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete** la sera precedente i ceci a bagno con l'acqua. Il giorno dopo, fate bollire i ceci in acqua fredda con due spicchi di aglio e il rosmarino legato con del filo. • **Preparate** un soffritto col restante aglio, olio e alice sott'olio; aggiungete la passata di pomodoro e, quando i ceci sono cotti, versatene la metà nella pentola e l'altra metà passatela al mixer. • **Unite** il tutto e aggiungete un po' di acqua e, quando la zuppa comincia a bollire, versate i maltagliati, salate, pepate e portate la pasta a cottura. Condite con un filo di olio e servite.

Tips & Tricks

Prima di utilizzare una pentola in terracotta nuova: **1.** Immergetela in acqua fredda per un giorno; **2.** Asciugatela all'aria in posizione rovesciata per alcune ore. **3.** Passate uno spicchio di aglio sulla superficie interna per "sigillare" i pori della terracotta. **4.** Lavate la pentola e asciugatela.

0,40 € a porzione

Gulasch alla triestina

Ingredienti per 4 persone
800 g di **polpa di manzo a bocconcini**
4 fette di **lardo** • 400 g di **porcini**
500 g di **patate** • 2 **peperoni verdi**
o **rossi** • 1 **pomodoro** • 400 g di **cipolle**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
2 **carote** • 4 fette di **pane casereccio**
1 bicchiere di **vino bianco** • **cumino**
paprica dolce • **brodo di carne** (o **acqua**)
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** le cipolle e fatele stufare nel coccio con un filo di olio; aggiungete un cucchiaio raso di semi di cumino e la polpa di manzo, e fate rosolare per qualche minuto. Regolate di sale e di pepe. • **Versate** il vino e lasciate sfumare. Insaporite con la paprica dolce, aggiungete il pomodoro, tagliato a tocchetti, e lasciate cuocere per qualche minuto. • **Lavate** i peperoni e tagliateli a listerelle, eliminando semi e coste bianche interne. • **Aggiungeteli** allo spezzatino, coprite con il brodo (o l'acqua) e proseguite la cottura per circa 20 minuti. Aggiungete le carote, mondate e tagliate a rondelle, e dopo qualche minuto completate con le patate, sbucciate e fatte a dadini. Aggiustate di sale e di pepe, e fate cuocere per circa 20 minuti, o comunque fino a quando le patate saranno tenere. Spegnete e tenete in caldo. • **Mondate** e pulite accuratamente i porcini; tagliateli a tocchetti e fateli saltare in padella con un filo di olio e l'aglio. Salate, pepate e profumate con il prezzemolo tritato. Fate tostare le fette di pane in forno o su una padella antiaderente. Disponete i porcini sopra le fette di pane e guarnite con le fette di lardo che si scioglieranno con il calore dei funghi. Portate in tavola il gulasch e accompagnate con i crostoni ai porcini.

3€
a porzione

3 ottimi motivi per cucinare al coccio

1 La porosità dell'argilla consente uno scambio di calore e umidità ottimale: si possono quindi usare meno grassi e meno liquidi per la cottura.

2 L'argilla è un isolante che assorbe e cede lentamente il calore: il coccio è ideale per cucinare senza sbalzi di temperatura (legumi, cereali, minestroni, stufati).

3 Il coccio trattiene aromi e profumi degli alimenti: i piatti saranno più saporiti.

Trippa alla reggiana

Ingredienti per 4 persone
750 g di **trippa precotta**
60 g di **pancetta** • 1/2 **cipolla**
1/2 spicchio di **aglio**
50 g di **prosciutto crudo in una sola fetta**
noce moscata • **cannella** • **origano**
salvia • 50 g di **passata di pomodoro**
parmigiano • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** la trippa sotto l'acqua corrente, asciugatela e tagliatela a listerelle. Tritate la cipolla, l'aglio e la pancetta, e fateli rosolare con un filo di olio per qualche minuto. • **Aggiungete** la trippa, colorate con la passata di pomodoro e condite con sale e pepe. Profumate con le erbe aromatiche e le spezie, coprite con acqua e fate bollire a fuoco dolce per 1 ora. • **Tagliate** a dadini il prosciutto, aggiungetelo alla trippa e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Condite con abbondante parmigiano grattugiato e servite.

Finocchi alla parmigiana

Ingredienti per 4 persone
2 **finocchi** • 80 g di **burro**
200 g di **parmigiano** • **sale**

Preparazione
• **Mondate** i finocchi eliminando i gambi verdi e la costa più esterna. Tagliateli a dadolata e sciacquateli. In un tegame di coccio fate sciogliere il burro; aggiungete i finocchi, salate e bagnate con mezzo bicchiere di acqua. • **Coprite** con un coperchio e lasciate cuocere per circa mezz'ora su fuoco basso. Levate, quindi, dal fuoco, cospargete con la metà del parmigiano e mescolate. • **Livellate** il tutto e spolverizzate con il parmigiano restante. Trasferite il tegame sotto il grill del forno e fate gratinare, o comunque fino a quando si sarà formata una crosticina dorata in superficie. Levate e lasciate intiepidire per qualche minuto, quindi portate in tavola e servite.

Clafoutis uva e timo

Ingredienti per 3 persone
500 g di **uva bianca** • 60 g di **farina**
2 **uova** • 200 ml di **latte** • qualche rametto di **timo** • **zucchero di canna** • **burro**

Preparazione
• **Lavate** e asciugate l'uva. Lavorate le uova con 100 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite la farina e amalgamate. Aggiungete il latte, mescolando in continuazione. • **Profumate** con il timo. Imburrate le cocotte e spolverizzate il fondo con 1 cucchiaio di zucchero. • **Distribuite** all'interno delle cocotte imburrate alcuni acini di uva e versate sopra il composto preparato. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 35 minuti fino a doratura. Sfornate, lasciate raffreddare e servite.

C'è coccio e coccio

La classica pentola di coccio è in argilla, può essere smaltata o non (per uso casalingo) ed è adatta alla cottura su fuoco e in forno. Poi, ci sono le cocotte o pirofile in ceramica indicate solo per il forno.

200 kcal a porzione

170 °C in 35 minuti

0,45€ a porzione

PRANZO *in* VIGNA

Mettete una giornata in campagna, una cricca di amici e il frutto settembrino per eccellenza. Al resto pensiamo noi, dandovi ben 9 ricette per un pranzo informale e chic a base di uva

9

Alla sagra dell'uva

UVA ITALIA
Caratterizzata da bei grappoli, acini sferici dal colore dorato. La polpa è dolce e molto saporita, la buccia croccante.

UVA REGINA
Ha grandi acini dorati dalla buccia spessa, la polpa dolce e un leggero aroma di moscato.

APULIA ROSE
Priva di semi e di colore rubino, è particolarmente ricca di antiossidanti. I grappoli sono grandi e gli acini, sodi e dolci.

UVA MOSCATELLA
Riconoscibile per il colore giallo verdastro o ambrato degli acini. Il sapore è intenso e di moscato.

UVA PIZZUTELLA
Caratterizzata dalla forma allungata e appuntita degli acini. Si trova sia nella versione bianca che nera, è dolce e presenta una buccia fine.

UVA FRAGOLA
Facilmente riconoscibile per via dal suo caratteristico aroma di fragola. I grappoli sono folti e ricchi.

RED GLOBE
Di colore rosso con sfumature violacee, con acini molto grandi.

1€
a porzione

180 °C
per 1 ora

Schiacciata all'uva nera

Ingredienti per 4 persone
2 confezioni di **base per focaccia**
zucchero • 800 g di **uva nera**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** una base per focaccia con le mani in una teglia rettangolare a bordi alti unta di olio. Lavate e asciugate con cura l'uva e distribuite metà dei chicchi sulla base, spolverizzatele con 2-3 cucchiai di zucchero e condite con un filo di olio. • **Adagiate** la seconda base sull'uva e sigillate bene i bordi. Decorate con l'uva rimasta, spolverizzate con altri 2-3 cucchiai di zucchero e condite con un altro filo di olio. Cuocete in forno preriscaldato a 180 °C per circa 1 ora. Levate e servite.

Uva, elisir di salute e bellezza

Bianchi, neri e rossi, i dolci acini dell'uva sono amici del nostro benessere e della nostra bellezza. L'uva, insomma, è buona e fa bene! Ecco perché:

1. Aiuta a prevenire problemi alla pelle: previene l'invecchiamento, aiuta a ritrovare una pigmentazione uniforme e illumina la pelle.

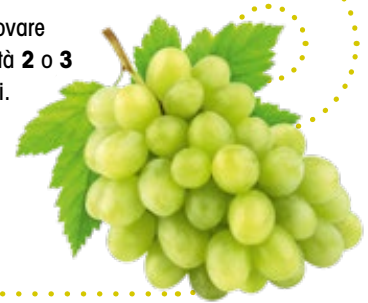
2. Aiuta a migliorare la vista: aggiunta regolarmente alla dieta, l'uva protegge dall'arrossamento degli occhi.

3. Aiuta a prevenire e a calmare l'emicrania: l'ideale, in questo caso, è assumerla sotto forma di succo al naturale.

4. Ha un'azione antibatterica: l'uva rossa, soprattutto, possiede proprietà antibatteriche e antivirali.

5. Aiuta ad alleviare i problemi di forfora: in questo caso, l'ideale è massaggiare l'olio dei semi di uva sul cuoio capelluto.

INOLTRE

Il succo d'uva è un ottimo detergente. Provare per credere! Ecco la ricetta: tagliate a metà **2** o **3** **chicchi d'uva** e privateli di eventuali semi. Massaggiate il viso con le metà di acini con il taglio verso la pelle, lasciando che il succo si distribuisca uniformemente. Lasciate agire un paio di minuti e risciacquate il viso con acqua tiepida.

Focaccine uva e gorgonzola

Ingredienti per 4-6 persone
1 confezione di **base per focaccia**
200 g di **uva nera** • 100 g di **gorgonzola**
farina • 25 ml di **olio extravergine di oliva**
sale grosso

Preparazione
• **Lavate** gli acini di uva, tagliateli a metà, eliminate i semi e sminuzzateli. Tagliate a dadini il gorgonzola e unitelo all'uva. Stendete leggermente la base per focaccia su un piano infarinato e ritagliate dei dischetti di pasta. • **Disponete** su metà dischi il ripieno di uva e gorgonzola, lasciando circa 1 cm di bordo. Poggiate sopra i dischi restanti e premete bene i bordi per sigillarli. Con le dita premete sulla superficie di ogni focaccina formando quattro o cinque "incavi".
• **Riempiteli** con l'olio, quindi spennellate con acqua e cospargete con sale grosso. Infornate a 180 °C per circa 20 minuti, fino a che le focaccine avranno assunto un bel colore dorato. Sfornate e servite.

Mostarda di uva e pere

Ingredienti per 1 kg
2 kg di **uva nera** • 300 g di **pere piccole**
500 g di **mele renette** • 200 g di **fichi**

Preparazione
• **Pulite** l'uva ed eliminate i semini. Mettete l'uva in una ciotola capiente e schiacciatela; quindi lasciatela riposare per 1 notte. Raccogliete l'uva in un canovaccio e strizzatela energicamente, in modo da far uscire tutto il succo. Versate il liquido in una pentola e lasciate cuocere a fuoco moderato per 5 o 6 ore. • **Nel frattempo lavate**, sbucciate e tagliate a pezzi la restante frutta. Quando il succo inizierà a concentrarsi, unitevi i pezzi di frutta e continuate la cottura per almeno 2 ore. La mostarda d'uva deve risultare scurissima e morbida, con pezzi di frutta quasi interi. • **Versate** la mostarda ancora calda nei vasetti sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli e lasciateli riposare a temperatura ambiente (girandoli un'altra volta nell'arco di questo tempo) finché non si saranno raffreddati completamente. Dopodiché, etichettateli e riponeteli in un luogo fresco e asciutto al riparo dalla luce.

Tagliolini al lambrusco, uva bianca e pecorino

Ingredienti per 4 persone
440 g di **tagliolini** • 100 g di **uva bianca** • 2 bicchieri di **lambrusco**
150 g di **pancetta tesa**
60 g di **pecorino** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la pancetta a listerelle e raccoglietele in un pentolino con 3 cucchiai di acqua. Mettete sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere a fuoco dolcissimo fino a quando la pancetta sarà ben rosolata. • **Sciacquate** gli acini di uva, tagliateli a metà ed eliminate i semi. Aggiungeteli alla pancetta in cottura e fate cuocere per altri 2 minuti a fuoco vivace. Versate il lambrusco in una padella, mettete sul fuoco e lasciate ridurre fino a un quinto del suo volume iniziale. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, quindi scolatela al dente e versatela direttamente in padella con il vino ridotto. Lasciatela insaporire per 1 minuto e poi spegnete.
• **Aggiungete** la pancetta croccante con l'uva, e mescolate per bene. Spolverizzate con il pecorino grattugiato, impiattate e servite.

0,80€ a porzione

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Praline formaggio e uva

Per 4 porzioni

✓ In frigo
1 confezione di **formaggio spalmabile** • 3 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • **uva**

✓ In dispensa
semi e/o **frutta secca da guscio tritata a piacere** (**sesamo**, **papavero**…)
paprica • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavorate** il formaggio con il parmigiano e un pizzico di sale e di pepe, fino a ottenere una consistenza cremosa. Lavate e asciugate l'uva. Con le mani formate una pallina di formaggio, inserite all'interno l'acino di uva e rivestite con altra crema di formaggio.
• **Lavorate** con i palmi delle mani come fossero tante polpettine. Disponete le varie panature (il sesamo, i semi di papavero, la paprica) in ciotoline diverse. • **Tuffate** una pallina di formaggio in una delle ciotoline, passatela nel trito e poi toglietela aiutandovi con uno stecchino per evitare che si deformi. Procedete in questo modo anche per le altre palline, alternandole con le diverse panature. Adagiatele su un piatto da portata e tenete in frigo fino al momento di servire.

Scaloppine al brandy

Ingredienti per 4 persone
600 g di **fettine sottili di vitello**
300 g di **acini di uva bianca e nera**
70 g di **grana in scaglie** • 1/2 bicchiere di **brandy** • **farina** • **burro**
sale e pepe bianco

Preparazione
• **Condite** le fettine con sale e pepe e passatele nella farina, premendole leggermente con le mani per farla aderire. Fate fondere una noce di burro in una padella. Quando sarà ben caldo, unite le fettine, senza sovrapporle, e fatele cuocere a fuoco vivace da entrambi i lati, pochi minuti per lato. Poi levatele e tenetele in caldo. • **Aggiungete** nella stessa padella di cottura gli acini di uva, tagliati a metà e privati dei semi, e spadellate pochi minuti. Aggiungete il brandy, fiammeggiate e lasciate evaporare. • **Spegnete** il fuoco e cospargete le scaloppine ancora calde con scaglie di grana. Impiattate e servite con una macinata di pepe bianco.

Insalata di soncino, feta e uva

Ingredienti per 4 persone
200 g di **soncino** • 180 g di **feta** • 1 **pera**
uva Moscatella • 30 g di **nocciole già sgusciate** • qualche stelo di **erba cipollina** • **aceto balsamico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** il soncino, asciugatelo e mettetelo in una insalatiera capiente. Sciacquate, sbucciate e tagliate a fette sottili la pera. Tagliate la feta a cubetti e tostate le nocciole su fiamma vivace per un paio di minuti. • **Unite** la pera e la feta al soncino e cospargete tutto con le nocciole tostate. Sciacquate e asciugate gli acini di uva e aggiungeteli all'insalata. • **Preparate** la vinaigrette: versate 3 cucchiai di olio in un barattolino, unite 1 cucchiaio di aceto, l'erba cipollina tritata e un pizzico di sale; chiudete e sbattete energicamente per emulsionare. • **Condite** l'insalata con la vinaigrette, profumate con una macinata di pepe nero e servite.

◂Crostata bis d'uva

Ingredienti per 4 persone
1 confezione di **pasta frolla**
400 ml di **latte** • 100 ml di **panna**
100 g di **tuorli** • 150 g di **zucchero**
50 g di **amido di riso** • **burro**
2 cucchiai di **grappa** • **uva bianca**
uva nera • **meringhe**

Preparazione
• **Stendete** la frolla e foderatevi uno stampo rettangolare ben imburrato. Infornate a 160 °C e fate cuocere per 20 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Preparate la crema: portate a bollore il latte con la panna e metà zucchero; a parte lavorate i tuorli con lo zucchero restante, aggiungete l'amido e poi la grappa. • **Versate** il liquido caldo, mescolate e rimettete sul fuoco. Fate cuocere per circa 3 minuti, quindi levate e fate raffreddare. Farcite la base di frolla con la crema e guarnite con l'uva bianca e nera, lavata e tagliata a metà, e con le meringhe sbriciolate, e servite.

Tiramisù▸ all'uva fragola

Ingredienti per 4 persone
16 **frollini** • 250 ml di **succo di uva**
500 g di **mascarpone** • 2 **grappoli di uva fragola** • **il succo** di 1/2 **limone**
1 cucchiaio di **zucchero di canna**
3 cucchiai di **zucchero a velo vanigliato**
1 cucchiaino di **essenza di vaniglia**
2 albumi

Preparazione
• **Montate** gli albumi a neve ben ferma e tenete da parte. A parte lavorate il mascarpone con lo zucchero a velo e l'essenza di vaniglia, fino a ottenere una crema consistente. Incorporate gli albumi, un po' alla volta, e amalgamate con cura. Lavate l'uva, tagliatela a metà ed eliminate i semi. Fatela saltare a fuoco vivace con il succo del limone e lo zucchero di canna; spegnete e fate raffreddare. • **Bagnate** i frollini nel succo di uva, sbriciolateli e sistemateli sul fondo dei vasetti di vetro. Sistemate gli acini di uva e poi coprite con la crema. Fate un altro strato di frollini, uva e crema. • **Guarnite** con l'uva e qualche cucchiaiata di sciroppo restante, e trasferite in frigorifero per circa 1 ora. Portate in tavola e servite.

I FANTASTICI 4

2in1 primo o piatto unico

5

Fettuccine, tagliolini, maltagliati e pappardelle: quattro formati di pasta all'uovo per cinque ricette di stagione che vi conquisteranno

◂ Fettuccine con sugo d'arrosto, castagne e funghi

Ingredienti per 4 persone
300 g di **fettuccine all'uovo fresche**
600 g di **noce di vitello** • 1 costa di **sedano**
1 **carota** • 1 **cipolla** • 1 rametto di **rosmarino** • 300 g di **castagne già lessate**
400 g di **funghi** • 1 spicchio di **aglio**
40 g di **parmigiano** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
farina • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Condite** la carne (che vi sarete fatti legare adeguatamente dal macellaio) con un po' di sale e di pepe, e massaggiatela bene. Mondate gli odori e tagliateli a pezzettoni. Scaldate un filo di olio in una teglia, aggiungete la carne e fatela rosolare a fuoco vivace in modo uniforme. • **Unite** gli odori e il rametto di rosmarino, mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere la carne per circa 1 ora, girandola ogni tanto e bagnandola con un po' di vino. Pulite i funghi e tagliateli a strisce sottili. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo e unite i funghi facendoli trifolare a fuoco vivace per una decina di minuti. Profumate con un po' di prezzemolo tritato poco prima di togliere i funghi dal fuoco. • **Rimuovete** l'arrosto dalla teglia di cottura e tenetelo da parte. Rimettete la teglia sul fuoco, aggiungete 1 bicchiere d'acqua e 1 cucchiaio di farina, e fate ridurre il sugo di cottura dell'arrosto. Filtrate, quindi, la salsa. • **Tagliate** l'arrosto a fettine e unitele alla salsa. Aggiungete le castagne lessate intere e mescolate. • **Lessate** le tagliatelle in abbondante acqua bollente, leggermente salata. Scolatele bene al dente, versatele in una padella con la salsa preparata e mantecate con il parmigiano. Completate con i funghi trifolati, mescolate e servite.

Fettuccine della nonna ▴

Ingredienti per 6 persone
400 g di **fettuccine** • 500 g di **carne di manzo macinata** • 1 kg di **pomodori pelati** • 1 **cipolla gialla** • 1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino** • 1 **carota**
2 coste di **sedano** • 1 foglia di **alloro**
2 **chiodi di garofano** • qualche foglia di **basilico** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tritate** finemente cipolla, sedano, carota, peperoncino e aglio. Scaldate 4-5 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungete la carne macinata e fatela rosolare a fuoco medio. • **Condite** con un pizzico di sale, profumate con l'alloro e i chiodi di garofano, e lasciate insaporire un paio di minuti. Unite anche il trito di odori e proseguite la cottura per qualche minuto ancora. • **Versate** il vino bianco e fate sfumare. Passate i pomodori pelati al passaverdura, aggiungeteli agli altri ingredienti in cottura con qualche foglia di basilico, incoperchiate e fate cuocere a lungo a fuoco basso, controllando di tanto in tanto la consistenza e il sapore del sugo. • **Lessate** le fettuccine in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatele bene al dente e condite con il ragù.

Sugo speedy

Soffriggete in **olio la carota**, **il sedano** e **la cipolla**, unite **una cucchiaiata di farina** e amalgamate bene, bagnate con un po' di **brodo di carne** già pronto e fate bollire qualche minuto. Aggiungete della **panna** per rendere il tutto più cremoso.

Tagliolini integrali speck e funghi

Ingredienti per 4 persone
350 g di **tagliolini integrali** • 1/2 **cipolla rossa** • 30 g di **porcini secchi** • 2 bicchieri di **Chianti** • 50 ml di **panna fresca**
100 g di **speck** • una noce di **burro**
parmigiano grattugiato • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** la cipolla tritata con il burro; unite i porcini, precedentemente ammollati in acqua, ben strizzati e poi tritati, e un goccio della loro acqua di ammollo. Una volta evaporata l'acqua, sfumate con il Chianti, aggiungete lo speck a listerelle e la panna, regolate di sale e di pepe, e lasciate ridurre. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente e versatela direttamente nella padella con il condimento. Cospargete con il parmigiano grattugiato e fate saltare sul fuoco per qualche minuto. Spegnete, impiattate e servite.

Maltagliati con fagioli

Ingredienti per 4 persone
200 g di **maltagliati secchi all'uovo**
200 g di **fagioli già ammollati per una notte** • 1 costa di **sedano** • **1 carota**
1 **cipolla** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** e tritate la costa di sedano, la carota e la cipolla e unitele in una casseruola con l'olio, lasciandoli, insaporire.
• **Aggiungete** i fagioli, coprite con 2,5 l di acqua fredda, incoperchiate e fate cuocere per circa 2 ore a partire dal bollore.
• **Prelevate** metà dei fagioli e teneteli da parte; frullate i restanti. Rimettete i fagioli interi nella casseruola e riportate a bollore, aggiungete i maltagliati e lessateli al dente. Levate, aggiustate di sale, profumate con il pepe e servite con un filo di olio a crudo.

Vegan tip
Sostituite la pasta all'uovo con maltagliati all'acqua senza uova per una ricetta 100% vegana.

0,45€
a porzione

Pappardelle alla salsiccia e taleggio

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **pappardelle** • 2 **porri**
200 g di **salsiccia**
1 bicchiere di **vino bianco**
150 g di **taleggio**
100 ml di **panna fresca**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** i porri e tagliateli a tocchetti di 8 cm; quindi tagliate i tocchetti per ottenere tanti bastoncini. Lavateli bene e sgocciolateli. Fate rosolare la salsiccia, spellata e sgranata, in una padella con un filo di olio. • **Sfumate** con il vino, unite i porri e fateli brasare, mantenendoli però croccanti. Versate la panna fresca, mescolate e fate ridurre a fuoco vivo. Tagliate il taleggio a tocchetti, aggiungeteli alla salsiccia e ai porri in cottura e fate fondere. Lessate le pappardelle in acqua bollente e salata. Scolatele al dente nella padella con il condimento e mantecate a fuoco vivace per 1 minuto. Levate, impiattate, pepate e servite.

Riconoscete il formato!

FETTUCCINE
Larghezza: 0,8 mm-1 cm
Lunghezza: 42 cm
Spessore: 2 mm

PAPPARDELLE
Larghezza: 2-3 cm
Lunghezza: 42 cm
Spessore: 2 mm

TAGLIOLINI
Larghezza: 2-3 mm
Lunghezza: 38 cm
Spessore: 1 mm

MALTAGLIATI
Losanghe irregolari
Spessore: 4-5 mm

La pasta fatta in casa

Per 4 persone: disponete a fontana **200 g di farina**, mettete al centro **2 uova** e unite **un pizzico di sale**. Con una forchetta rompete le uova e incorporate la farina cominciando dall'interno. Lavorate il composto energicamente per 10-15 minuti fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Copritelo e fatelo riposare mezz'ora. Infarinate la spianatoia, allargate un po' l'impasto con le mani e lavoratelo con il matterello in ogni senso per ottenere un disco omogeneo. Arrotolate la sfoglia senza stringerla troppo, quindi tagliate la pasta con un coltello a lama lunga e molto affilata.

Check list

I "must have" per fare la pasta in casa

I BASICI

Setaccio

Matterello

Spianatoia in legno

Coltello a lama lunga e liscia

I PLUS

Macchina per pasta

Coppapasta di varie forme e dimensioni

Rotella dentata e liscia

Chitarra

Supplì alla romana

Ingredienti per 6-8 persone
Per il ragù: 400 g di **carne macinata di vitellone** 300 ml di **vino rosso** • **sale e pepe** • 1 foglia di **salvia** • 100 g di cuore di **sedano** 100 g di **cipolla bianca** • 100 g di **carote** • 1 bottiglia da 750 g di **passata di pomodoro Graziella**
Per il risotto: 20 g di **burro** • 280 g di **riso superfino** 1 lt di **brodo vegetale** • 1/2 bicchiere di **vino bianco secco** • 60 g di **parmigiano grattugiato** 2 **uova intere** • 20 g di **burro freddo a cubetti** (per la mantecazione)
Per completare: 150 g di **fiordilatte tagliato a cubetti** • **farina** • **uova sbattute e pangrattato per l'impanatura** • **olio per friggere**

Preparazione
• **Condite** la carne con metà del vino rosso e lavorate il tutto con le mani. Aggiungete poco sale e pepe, e cuocetela a fiamma bassa con il coperchio. Quando il vino sarà evaporato, togliete il coperchio, fate rosolare la carne per qualche minuto a fiamma viva, poi bagnate con il rimanente vino rosso e proseguite la cottura. • **A parte**, tagliate il sedano e la cipolla a brunoise e unite le verdure alla carne insieme alla salvia. Fate rosolare di nuovo. Quindi, unite la passata di pomodoro. Coprite e lasciate cuocere a fiamma dolce per almeno un'ora. Una volta pronto, tenete il ragù in caldo per utilizzarlo nella preparazione dei supplì. • **Dedicatevi** al risotto, fondendo il burro in una casseruola. Aggiungete il riso e lasciatelo tostare, finché i chicchi non risulteranno lucenti. Sfumate con il vino, salate e continuate la cottura a fuoco dolce, bagnando di tanto in tanto con il brodo bollente, e in seguito aggiungendo gradualmente il ragù bollente, facendo cuocere lentamente fino all'assorbimento totale dei liquidi da parte del riso. • **A cottura** ultimata, mantecate il risotto fuori dal fuoco aggiungendo il burro ghiacciato a cubetti e il parmigiano grattugiato. Infine, sempre fuori dal fuoco, incorporate al risotto le due uova intere, una per volta, e trasferite il risotto su una teglia, spianandolo bene per lasciarlo intiepidire.
• **Utilizzate** il riso per formare dei supplì di forma ovale, ponendo nel centro di ciascuno un po' di fiordilatte tagliato a cubetti. • **Una volta confezionati** i supplì, spolverizzateli prima in modo uniforme con un po' di farina, passateli, quindi, nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. • **Lasciate riposare** i supplì in frigorifero per almeno 30 minuti, prima di procedere con la frittura in immersione. Servite i supplì ben caldi.

Il consiglio dello chef

La passata di pomodoro è la scelta ideale per ottenere sughi di carne densi e corposi, perfetti non solo per arancini e supplì, ma anche per farcire le migliori ricette della nostra tradizione, dalle verdure ripiene ai cannelloni gratinati al forno.

Budino di riso e pomodoro giallo

Ingredienti per 6 persone:
400 ml di **latte intero** • 2 capsule di **cardamomo**
la scorza di 1 **limone** • 1 barattolo da 360 g
di **Vellutata di pomodorino giallo Graziella**
100 ml di **acqua** • 150 g di **riso superfino**
200 g di **zucchero** • 6 g di **gelatina**
in fogli • 200 ml di **panna fresca**
scorzette di limone candite • **semi di papavero**
liquore alla crema d'uovo

Preparazione

• **Aromatizzate** il latte con la scorza di limone grattugiata finemente e i semi di cardamomo, che avrete avuto cura di estrarre dalle capsule e di schiacciare con un batticarne. • **Lasciate riposare** il latte in frigorifero per almeno un paio d'ore, per insaporirlo. Trasferite il latte in una casseruola insieme alla vellutata di pomodorino giallo e all'acqua, poi immergetevi il riso, mescolando appena per distribuirlo in modo uniforme. Portate il tutto sul fuoco e lasciate cuocere dolcemente finché il riso non avrà assorbito tutti i liquidi, senza mai mescolare. • **A cottura**, aggiungete lo zucchero, mescolate bene e lasciate ribollire il riso sul fuoco per un paio di minuti, per poi spostarlo e lasciarlo raffreddare nel suo stesso recipiente di cottura. • **A parte**, mettete a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda, e una volta ammorbiditi, strizzateli bene, e riponeteli nel forno a microonde lasciandoli sciogliere fino a consistenza oleosa. Mentre lasciate raffreddare la gelatina, montate la panna fresca, avendo cura che resti morbida e semimontata. • **Incorporate** la gelatina a 1/3 della panna montata. Infine, incorporate la panna con la gelatina al composto di riso e, per concludere, incorporate delicatamente anche la parte restante di panna montata.
• **Trasferite** il composto in stampini monoporzione, per poi riporli in frigorifero per almeno 8 ore. • **Al momento di servire**, sformate il dolce di riso sul piatto di servizio, sul fondo del quale avrete versato una piccola quantità di liquore alla crema d'uovo. • **Rifinite** con scorzette di limone candite e semi di papavero, lasciate riposare il dolce per qualche minuto a temperatura ambiente e servite in tavola.

I.P.

Il consiglio dello chef

Vellutata di pomodoro giallo… non solo in cucina, ma anche in pasticceria! Il suo sapore delicato è unico per sperimentare anche ricette dolci e inusuali, imparando ad abbinare le sue note a tante altre, da quelle speziate a quelle agrumate.

Piacere pasta

La pasta fresca inizia la sua "alta stagione", sia che vogliate prepararla in casa, sia che vogliate acquistarla. Ecco per voi i 10 pastifici TOP d'Italia

Pappardelle con straccetti di pollo e scaglie di pecorino

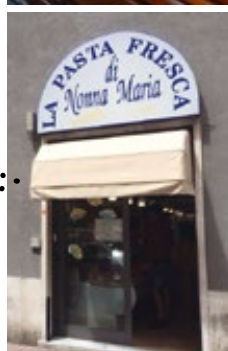
Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 300 g di **farina 00**
50 g di **farina di semola** • 2 cucchiai di foglie di **timo fresche** • 1 **petto di pollo**
2 **scalogni** • 1/2 bicchiere di **vino bianco**
100 g di **pomodorini pendolini** o **pachino**
1 rametto di **timo** • 1 rametto di **salvia**
1 rametto di **rosmarino** • scaglie di **pecorino** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Setacciate** le farine sulla spianatoia, fate la classica fontana, rompete al centro le uova, aggiungete le foglie di timo e lavorate, fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Dategli la forma di palla e lasciate riposare per mezz'ora. • **Nel frattempo** tritate finemente gli scalogni e fateli rosolare con 2-3 cucchiai di olio.
• **Tagliate** il petto di pollo a listerelle e unitele agli scalogni. Aggiustate di sale e di pepe. Sfumate con il vino bianco, unite i pomodorini, lavati e tagliati in 4, e un trito di timo, salvia e rosmarino.
• **Con il matterello** tirate la pasta (lasciatela leggermente sostenuta) e ricavate delle pappardelle. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela, condite con le listerelle di pollo e le scaglie di pecorino, e servite.

10 PASTIFICI top d'Italia

ANTICO PASTIFICIO MOSCOVA
Milano
Un pastificio artigianale, ma anche una gastronomia fornita di varie prelibatezze della cucina lombarda, che organizza anche cene e colazioni a domicilio.
Via della Moscova, 27
tel. 02 6599498
www.anticopastificiomoscova.com

PASTIFICIO DE FILIPPIS 1872
Torino
Un indirizzo storico, aperto dal 1872 nel cuore di Torino, che dagli anni Duemila, è anche gastronomia e ristorante. Vi si trova pasta fresca artigianale secondo la tradizione torinese.
Via Luigi Lagrange 39
tel. 011 542137
www.pastificiodefilippis.it

PASTA FRESCA DI NONNA MARIA
Genova
Artigianalità della fattura, materie prime di alta qualità e rispetto della tradizione genovese: è la carta d'identità di questo pastificio aperto dal 1964 a Foce, quartiere a levante del porto.
Via della Libertà 29/r
tel. 010 566708

LE SFOGLINE - Bologna
Un pastificio dalla spiccata vocazione tradizionale. Materie prime locali, artigianalità e passione per la cucina sono le parole d'ordine caratterizzanti tagliatelle, tortellini e sfoglie, ma anche prodotti più particolari.
Via Belvedere 7/B
tel. 051 220558
www.lesfogline.it

NONNA CESIRA - Bologna
Quando nonna Cesira inizia a fare la pasta fresca in via Saragozza, l'attività è ancora "casalinga". Oggi è un pastificio dalla solida reputazione, guidato dalla pro-nipote Veronica, che custodisce l'arte di famiglia.
Via Saragozza 83/B
tel. 051 6446612
www.nonnacesira.it

PASTIFICIO SERAFINO - Firenze
Il Pastificio Serafino lavora con prodotti tutelati dalla denominazione e materie prime da filiera corta. Pasta di semola di grano duro all'uovo, ma anche qualche prodotto con farina integrale.
Via Giovan Filippo Mariti 33/r
tel. 055 351922
www.pastificioserafino.com

PASTA ALL'UOVO MARINI - Roma
Pastificio storico a conduzione familiare che da oltre 80 anni produce artigianalmente pasta fresca di ogni genere: dalle fettuccine ai tonnarelli, dai ravioli con zucca agli agnolotti con pecorino sardo e buccia d'arancia.
Via Po 47/a - tel. 06 8554134
www.pastamarini.it

MERAVIGLIE IN PASTA - Zagarolo
Indirizzo di riferimento per la pasta fresca artigianale di qualità, il laboratorio-gastronomia, capitanato da Angela Fiorini, punta sulla selezione delle materie prime e crea nuovi abbinamenti di sapori.
Corso Vittorio Emauele II, 101
Zagarolo (Rm) - tel. 340 6426917
www.meraviglieinpasta.it

SOLO SEMOLA - Salerno
Locale di Monica Coppola, pastaia con esperienza ultraventennale, che tre anni fa ha aperto il punto vendita al dettaglio, dopo aver rifornito per anni i migliori ristoranti della zona.
Via Luigi Guercio 114
tel. 089 9951189

RAVIOL D'ORO - Catania
Uno dei pastifici più antichi, che lavora solo con farine provenienti dai mulini siciliani e prodotti locali. Grazie alla grande ricerca sulle materie prime, la famiglia Chillemi non smette mai di sorprendere il cliente.
Via VI Aprile 63
tel. 095 531888

Cuscus-mania

Caldo o freddo, salato o dolce, il cuscus declinato in 5 varianti creative e mediterranee

5

Vegan friendly

Il cuscus

Tradizionalmente preparato attraverso un processo piuttosto lungo che prevede l'essiccazione, la cottura a vapore e la "sgranatura" dei chicchi di semola di grano duro, il cuscus è una base che si presta a molteplici e rapide varianti, grazie ai prodotti che si trovano in commercio: cuscus precotti che richiedono una cottura in acqua o brodo bollente per un tempo che varia dai 2 ai 5 minuti. Una volta cotto, conditelo a piacere con ragù di carne, umidi di pesce e stufati di verdure, oppure preparatelo in versione dolce, come spiegato alle pagine 52 e 78.

◀ Cuscus con legumi e pomodorini

Ingredienti per 6 persone
400 g di **cuscus di semola a grana grossa**
800 ml di **brodo vegetale** • 250 g di **legumi secchi misti già lessati** • 150 g di **pomodorini**
1 spicchio di **aglio** • 2 rametti di **rosmarino**
2 foglie di **alloro** • 4 rametti di **origano**
5 rametti di **timo** • 10 foglie di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate tostare** il cuscus in un tegame per 1 minuto e aggiungete il brodo bollente. Spegnete, mescolate, coprite e lasciate assorbire il liquido per 5 minuti. Private dei gambi le erbe aromatiche e tritatele finemente con l'aglio. • **Lavate** e tagliate a cubetti i pomodori. Scolate i legumi e uniteli al cuscus freddo; aggiungete le erbe aromatiche e i pomodori, condite con un filo di olio, sale e pepe. Mescolate, trasferite in una cuscussiera e servite.

Tenete i legumi a bagno in acqua fredda per 12 ore, quindi cuoceteli al dente con l'aglio, il rosmarino e l'alloro in abbondante acqua per 30 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare i legumi nella loro stessa acqua.

Cuscus con spuntature di maiale piccanti ▲

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cuscus di semola a grana grossa** • 400 ml di **brodo di pollo**
1 kg di **spuntature di maiale** • 2 spicchi di **aglio** • 2 **carote** • 2 coste di **sedano**
1 kg di **pomodori pelati**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 bustina di **zafferano** • **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in padella, disponete le spuntature e fatele rosolare brevemente su fiamma vivace. Scolatele e mettetele da parte. In un tegame capiente fate soffriggere l'aglio, le carote e il sedano, mondati e tagliati a tocchetti, con un filo di olio. Appena le verdure saranno appassite, aggiungete le spuntature, bagnate con il vino e lasciate sfumare. Insaporite con il peperoncino e mescolate. • **Versate** i pomodori pelati, schiacciati, salate e fate prendere il bollore, quindi abbassate la fiamma, coprite e fate cuocere per 1 ora e 1/2 a fuoco lento. • **Fate tostare** il cuscus in una casseruola per 1 minuto, mescolando in continuazione, unite lo zafferano e il brodo di pollo bollente, coprite e fate cuocere a fiamma bassa finché il brodo sarà assorbito. Spegnete e lasciate riposare per qualche minuto. Disponete le spuntature al centro di un tegame di coccio, mettete intorno il cuscus e servite ben caldo.

Cosa vi serve?

ALCE NERO. Cuscus di grano duro integrale biologico, 500 g. ***€ 2,40***.

TIPIAK. Cuscus di semola oro precotto pronto in 4 minuti, 500 g. ***€ 2,72***.

BARILLA. Cuscus pronto in 5 minuti, 500 g. ***€ 1,99***.

TIPIAK. Preparato per taboulé alla menta e limone, 2x125 g. ***€ 4,82***.

Lo sapevate che?

Nella tradizione araba il taboulé viene servito tra le "mere" (selezione di antipasti), guarnito con foglie di lattuga.

Giocate d'anticipo

Preparate il taboulé qualche ora prima di servirlo, affinché assorba tutti i sapori delle erbe aromatiche.

◂ Taboulé integrale con cetrioli

Ingredienti per 4 persone
200 g di **bulgur** • 1 ciuffo di **prezzemolo** 150 g di **cetriolo** • 250 g di **pomodori ciliegino** • 15 foglie di **menta** • 3 **cipollotti** 3 **limoni** • 1 cespo di **lattuga** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **In un tegame** fate tostare il bulgur su fiamma bassa per 1 minuto, mescolando continuamente. Versate 700 ml di acqua bollente, coprite e lasciate cuocere finché il liquido non sarà assorbito. Spegnete e lasciate coperto per 10 minuti; scoperchiate e fate raffreddare. • **Pulite** i cipollotti e tagliateli a julienne sottile, quindi raccoglieteli in una ciotola con acqua fredda e lasciate riposare per qualche minuto. • **Private** dei gambi il prezzemolo e la menta, quindi tritateli. Pelate il cetriolo a fasce alterne, tagliatelo in quattro longitudinalmente ed eliminate i semi. Dividete a metà le strisce e ricavatene tanti cubetti. • **Ricavate** la scorza sottile di 1 limone, e tagliatela molto fine. Fate a spicchi i pomodori. In una insalatiera raccogliete i cubetti di cetriolo, la scorza di limone, i pomodori e i cipollotti, ben scolati. • **Aggiungete** il succo dei limoni, un pizzico di sale e di pepe, e un filo di olio. Profumate con le erbe aromatiche tritate e mescolate. Unite il bulgur e amalgamate finché tutto non sia perfettamente condito. Distribuite il taboulé nelle foglie di lattuga e servite.

Cuscus come vuoi

Bagnate il cuscus con acqua bollente aromatizzata (con brodo, erbe aromatiche o spezie) per dare un tocco personale alla ricetta!

Idea trendy

Cuscusushi ▴

Ingredienti per 6 persone
400 g di **cuscus di farro a grana grossa**
600 ml di **acqua** • 500 g di **gamberoni**
4 fogli di **alghe nori tostate**
70 g di **formaggio fresco cremoso**
2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 cucchiaio di **pistacchi tritati**
sale e pepe

Preparazione
• **Scaldate** un tegame, disponete i gamberoni, salate e fate grigliare per pochi minuti. Levateli e teneteli da parte. Nella stesso tegame, senza eliminare il fondo di cottura dei gamberoni, fate tostare per 1 minuto il cuscus. • **Aggiungete** l'acqua calda, sgranate bene il cuscus e lasciate assorbire il liquido, tenendo coperto e cuocendo per 8 minuti su fiamma bassa (se l'acqua dovesse assorbirsi prima, spegnete il fuoco e lasciate riposare con il coperchio). • **Una volta cotto**, togliete il coperchio, sgranate i chicchi di cuscus e lasciate raffreddare per bene. Condite con il prezzemolo tritato e mescolate per bene. Tagliate in due un foglio di alga nori tostata, in modo da ottenere una dimensione di circa 10x20 cm. • **Con un pennello** inumidite leggermente di acqua i bordi di un lato lungo e di uno corto. Arrotolate l'alga, unendo prima i due lati corti, quindi saldate la base del cilindro ottenuto facendo un piccolo risvolto. Distribuite all'interno il cuscus di farro e disponete sopra un cucchiaino di formaggio cremoso e un gamberone. Spolverizzate con i pistacchi tritati e servite.

Vegan friendly

Cuscus dolce alla mandorla

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cuscus di semola a grana fine**
400 ml di **latte di mandorla**
130 g di **zucchero**
50 g di **cedro candito**
50 g di **arancia candita**
4 cucchiai di **marmellata di fragole** • 4 **fichi**
100 g di **frutti di bosco misti**

Preparazione
• **In un pentolino** raccogliete il latte di mandorla e lo zucchero, mettete sul fuoco e portate quasi a ebollizione. In un tegame versate il cuscus e fatelo tostare per 1 minuto, mescolando in continuazione. • **Aggiungete** il latte di mandorla e fate cuocere per 2 minuti a fuoco basso, continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi. • **Spegnete**, lasciate raffreddare e infine incorporate i canditi, tagliati a pezzetti piccoli. • **Disponete** sul fondo di 4 coppette 1 fico, sbucciato e tagliato a pezzetti; ricoprite con uno strato di cuscus dolce e livellate con il dorso di un cucchiaio. • **Stendete** sopra 1 cucchiaio colmo di marmellata di fragole e decorate con i frutti di bosco. Trasferite in frigorifero e lasciate riposare per qualche ora. Portate in tavola e servite.

Cosa vi serve?

PROBIOS. Bevanda biologica a base di riso e mandorle. Brick da 1 l, ***€2,93***.

VALSOIA. Bevanda vegetale a base di acqua, zucchero e mandorle (2%). Brick da 1 l, ***€2,80***.

GRANAROLO 100% VEGETALE. Bevanda vegetale con mandorle italiane, ***€2,70***.

ALPRO. Bevanda a base di acqua e mandorle (2,1%), senza zucchero. Brick da 1 l, ***€3,36***.

Il grande classico rivisitato in chiave gourmet e furba: lo spezzatino di carni rosse o bianche, purché a bocconcini, e i migliori contorni in abbinamento in 6 ricette classiche e creative

Spezzatino di scottona con champignon farciti

Ingredienti per 4 persone
600 g di **spezzatino di scottona**
100 g di **olive nere già snocciolate** • 8 **champignon**
150 g di **spinaci freschi**
4 spicchi di **aglio** • qualche bacca di **ginepro** • 2-3 foglie di **alloro**
1-2 fette di **pancarrè**
50 g di **mascarpone** • 1 **limone**
1 bicchiere di **vino bianco**
parmigiano grattugiato
olio al tartufo • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** 2 spicchi di aglio in camicia con un filo di olio, le foglie di alloro e le bacche di ginepro; aggiungete la carne e fate cuocere su fiamma dolce per circa 30 minuti. Alzate la fiamma, aggiungete le olive e sfumate con il vino. Lasciate asciugare e spegnete. • **Pulite** i funghi, tagliate i gambi e teneteli da parte; immergete le teste dei funghi in acqua acidulata con il succo di limone per qualche minuto. Tritate finemente i gambi con gli spinaci; raccoglieteli in una ciotola e incorporatevi il pancarrè tritato e il mascarpone, mescolando accuratamente. Aggiustate di sale e di pepe, e condite con un filo di olio al tartufo. • **Fate cuocere** le teste degli champignon con gli spicchi di aglio restanti e un filo di olio per pochi minuti; farciteli con il composto preparato in precedenza, spolverizzateli con il parmigiano grattugiato e passate sotto il grill del forno per circa 5 minuti. Levate e lasciate intiepidire. Impiattate lo spezzatino, accompagnate con i funghi e servite.

Scottona, che carne!

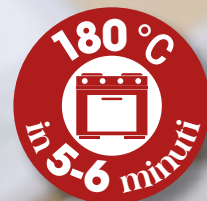
Non è una razza e neppure un taglio particolare, la scottona è, invece, un bovino giovane di sesso femminile che non ha mai partorito. Si riconosce dalle piccole infiltrazioni di grasso nei muscoli che rendono la carne morbida e succulenta.

Bocconcini ▲ di vitello con flan di galletti

Ingredienti per 4 persone
800 g di **bocconcini di vitello** • 2 **uova**
50 g di **parmigiano grattugiato**
150 g di **semola di grano**
300 g di **galletti** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • 1 **cipolla** • 1 bicchiere di **vino bianco** • 50 g di **burro** (più altro per gli stampini) • **pangrattato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** finemente la cipolla e fatela imbiondire dolcemente con un filo di olio; aggiungete i bocconcini di vitello e fateli rosolare per qualche minuto. Bagnate con il vino e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Pulite** accuratamente i funghi e tagliateli grossolanamente; fateli saltare in una padella con un filo di olio e l'aglio. Aggiustate di sale e di pepe, e profumate con il prezzemolo tritato.
• **Portate a bollore** 300 ml di acqua salata, versate la semola e fate cuocere per una ventina di minuti; incorporate il burro e i funghi, e mescolate bene. Sbattete le uova con il parmigiano grattugiato, unite tutto al composto e amalgamate ancora.
• **Imburrate** 4 stampini individuali e spolverizzateli con il pangrattato; distribuite il composto e infornate a 190 °C per circa 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. Impiattate i bocconcini di vitello, accompagnate con il flan di galletti e servite.

2in1
secondo +
contorno

180 °C in 5-6 minuti

Spezzatino di manzo, zucca, ▲ zenzero e taleggio

Ingredienti per 4 persone
600 g di **piccione di manzo**
400 g di **zucca** • 150 g di **taleggio**
100 g di **pangrattato** • **zenzero fresco**
1 **scalogno** • 1 ciuffetto di **menta** • **semi di sesamo** • **semi di lino** • **olio extravergine di oliva** • **sale** • **pepe bianco**

Preparazione
• **Tagliate** a pezzi molto piccoli e regolari il piccione di manzo e riducete la polpa di zucca a dadini della stessa dimensione della carne. Unite tutto in una ciotola, salate, pepate e profumate con abbondante zenzero grattugiato. • **Stufate** in una padella con un filo di olio lo scalogno tritato e fatevi cuocere la carne e la zucca per circa 10 minuti. Spegnete e lasciate riposare. • **Tostate**, intanto, il pangrattato in una padella ben calda e aggiungetevi lo zenzero grattugiato. Riempite per metà uno stampo in silicone con la carne e la zucca; mettete al centro un dadino di taleggio e completate con altra carne e zucca.
• **Infornate** a 180° C e fate cuocere per 5-6 minuti. Sfornate e sformate i tortini mettendoli al centro del piatto. Spolverizzate con i semi di sesamo e di lino e il pangrattato tostato allo zenzero. Profumate con la menta e servite.

Spezzatino ▼ di maiale con finferli uva e cipolline

Ingredienti per 4 persone
600 g di **polpa di maiale**
500 g di **finferli** • 250 g di **uva bianca**
300 g di **cipolline**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 rametto di **timo** • 1-2 foglie di **alloro**
1 bicchiere di **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe bianco**

Preparazione
• **Riducete** a bocconcini regolari la polpa di maiale; scaldate un filo di olio in un tegame e fatevi rosolare la carne. Profumate con il timo e l'alloro, sfumate con il vino e fate cuocere per una decina di minuti. • **Fate dorare** le cipolline in una padella con un filo di olio per qualche minuto; toglietele e tenetele da parte in caldo. Sempre nella stessa padella, mettete i finferli, già puliti e tagliati in quattro, e fateli saltare per circa 5 minuti a fuoco vivace. • **Rimettete** le cipolline, aggiustate di sale e di pepe, e lasciate insaporire. Quindi, mettete funghi e cipolline nel tegame con la carne e proseguite la cottura per altri 5 minuti. • **Unite** i chicchi di uva, tagliati a metà e privati dei semini, e ultimate la cottura. Profumate con il prezzemolo e servite.

3€ a porzione

2in1 secondo + contorno

Spezzatino di filetto di maiale ▲ con purè di broccoli

Ingredienti per 4 persone
800 g di **filetto di maiale**
200 g di **champignon** • 600 g di **broccoli**
2 **patate** • 1/2 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **basilico** (più quello per profumare) • 1 bicchiere di **vino bianco**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 tazza di **brodo vegetale** • 50 g di **parmigiano grattugiato**
100 ml di **panna fresca** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** i broccoli, divideteli in cimette e fateli saltare con un filo di olio e l'aglio. Salate, versate il brodo e portate a cottura. Frullate quindi i broccoli.
• **Sciacquate** le patate e lessatele in abbondante acqua salata; una volta cotte, scolatele, sbucciatele e passatele con uno schiacciapatate. Unite la purea ottenuta alla crema di broccoli. • **Fate stufare** la cipolla tritata con un filo di olio; unite il filetto, tagliato a bocconcini piccoli, e fate rosolare. Sfumate con il vino e fate cuocere per circa 10 minuti su fiamma vivace. • **Aggiungete** i funghi, puliti e tagliati a tocchetti, e fate cuocere per altri 5 minuti. Salate, pepate e profumate con il prezzemolo e una parte del basilico tritati. • **Raccogliete** il purè di broccoli e patate in una casseruola; unite la panna e il parmigiano, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere per 5 minuti, mescolando in continuazione. • **Distribuite** il purè nei piatti da portata, mettete sopra e affianco i bocconcini di maiale e profumate con il basilico. Portate in tavola e servite.

CARNE AL FUOCO

Tips & *Tricks*

Per una fricassea perfetta, l'uovo non deve cuocere, ma solo velare la carne. È importante, quindi, essere veloci nel mescolare la salsa allo spezzatino.

Spezzatino di pollo in fricassea

Ingredienti per 4 persone
1 **petto di pollo** • 5 **champignon**
3 **porcini** • 1 **scalogno**
3 cucchiai di **panna fresca**
il succo di 1 **limone**
1 **tuorlo** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo a cubetti. Pulite i funghi e riduceteli a pezzi della stessa dimensione della carne. Fate appassire lo scalogno, tritato, in un tegame con un filo di olio; disponetevi i bocconcini di pollo e fateli rosolare per circa 3 minuti. • **Sfumate** con 1/2 bicchiere di vino, unite i funghi, incoperchiate e lasciate cuocere per circa 6 minuti. In una ciotola amalgamate la panna con il succo di limone, il tuorlo e un pizzico di sale e di pepe. • **Versate** nella padella con la carne, mescolate velocemente e infine spegnete. Impiattate, guarnite con il prezzemolo tritato e servite.

Fricassea

Il nuovo comfort food

Cos'è?

• **La cottura in fricassea** è una tecnica francese, diffusa anche in molte regioni italiane, che consiste in uno spezzatino, solitamente di pollo o coniglio, insaporito con una salsa cremosa a base di uovo e profumato con erbe aromatiche.

Le regole d'oro

• **Scaldare** bene il tegame
• **Tagliare** le carni a cubetti omogenei fra di loro
• **Rosolare** le carni molto bene
• **Cuocere** a fuoco dolce con vino o brodo
• **Filtrare** il succo di limone per la salsa all'uovo
• **Aggiungere** panna fresca al composto di uovo per una maggiore cremosità

Quali carni?

• Principalmente **pollo**, **coniglio** o **vitello**, ma anche:

• **Agnello**: soprattutto in Grecia

• **Frattaglie**: famoso è quello di sanguinaccio di alcune regioni francesi

• **Pesce**: per esempio, la fricassea di polpo della cucina creola

• **Verdure**: una gustosa e semplice alternativa, diffusa in Italia, Francia e Grecia

Settembre di... vino

Abbinamenti perfetti: le 10 etichette per accompagnare le ricette di settembre

di Guido Montaldo

Classici dal bosco

I funghi protagonisti dei menu d'autunno: fettuccine con sugo d'arrosto e castagne, punta di petto ai porcini o la parmigiana di funghi e fagioli.

DOGLIANI docg VINUM VITA EST TERRE DEL BAROLO
Rubino brillante, ampio bouquet con sentori floreali di rosa e viola mammola, palato fresco e di buona beva, morbido ma tannico.

€8

DUCA SANFELICE doc CIRÒ
Gaglioppo in purezza, profumato e suadente, con note fruttate e minerali. Al palato è ricco, con tannini nobili.

€9

Cuscus world!

Alcuni lo ritengono nato in Cina, mentre altri sono certi della sua origine africana, è il protagonista della cucina nel mondo: con legumi, carne o pesce.

JEIO EXTRA DRY VALDOBBIADENE PROSECCO SUPERIORE docg
Bollicine fresche e delicatamente "dolci", che sanno di fiori e frutta fresca, con le spezie etniche del cuscus di verdure e tabulè.

€9,80

€10

UMBRIA ROSATO igt "ROSATO" ROCCAFIORE
Sangiovese in purezza, rosa antico al calice, con delicati riflessi ramati. Bouquet elegante e fine, sa di melograno e lampone, fresco il sorso, ottimo con cuscus di pesce.

La festa della vendemmia

"Quando cominci a vendemmiare tutti vengono a salutare", recita un proverbio. È la festa dell'uva bianca e nera, in tutte le sue sfumature.

CIRÒ ROSSO doc LIBRANDI
Rubino brillante, dai profumi vinosi e di piccoli frutti. Un classico della tradizione italiana, che riempie il palato.

€9,80

€9,90

SOAVE doc GIANNITESSARI
Giallo paglierino tenue, con bouquet di fiori bianchi, frutta a polpa gialla con note di salvia. Ben equilibrato tra sapidità e mineralità.

La rivincita della pinsa

Una pizzata tra amici? Macché! Piuttosto una pinsata tra amici. La pinsa romana con un impasto particolare, molto leggero, è ideale con vini laziali.

€7,90

TERRE DEI GRIFI FRASCATI doc FONTANA CANDIDA
Il nome si ispira alla nobile Famiglia de' Grifi, un blend di grande portata. Giallo oro, profumi intensi di frutta e balsamici.

LAZIO SYRAH igp "TELLUS" FALESCO
Rosso intenso con leggeri riflessi violacei, il profumo esprime sentori di frutta fresca, in particolare di ciliegia, con note speziate.

€9

Cozza volete?

L'estate non finisce mai e la voglia di mare è ancora tanta. Suggeriamo a tavola paccheri mazzancolle e fichi, e riso patate e cozze.

FRIULANO BORGO MAGREDO FRIULI GRAVE doc
Giallo paglierino, con riflessi verdolini. Bouquet con sfumature di fiori di campo che si sposano a toni speziati di pepe bianco e a richiami fruttati.

€9

€10

ELBA BIANCO doc TENUTA LA CHIUSA
Giallo paglierino con riflessi verdi, sentori floreali e note di erbe aromatiche, in bocca è secco, fresco, sapido.

PINSA che ti passa

Se pensate che fare la pinsa in casa sia una missione impossibile, dovrete ricredervi: eccovi, infatti, 4 gustose ricette e un segreto per tutte: l'impasto facilitato! E via di pinsa!

Pinsa integrale ai funghi e provola affumicata

Ingredienti per 2 pinse
1 dose di **impasto integrale già steso** 400 g di **funghi misti** • 1 spicchio di **aglio prezzemolo fresco** • 350 g di **provola affumicata** • 1/2 bicchiere di **vino bianco olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** un po' di olio in una padella e fatevi dorare l'aglio. Aggiungete i funghi misti precedentemente puliti e sminuzzati grossolanamente. Fateli dorare su fuoco vivace. Sfumateli con il vino bianco. Salate, pepate e cospargete con prezzemolo fresco tritato. • **Spegnete** quando il fondo di cottura sarà ristretto. Tenete da parte.
• **Condite** con un filo di olio due pinse già stese e cuocetele in forno statico preriscaldato alla massima temperatura sul livello più basso per una decina di minuti.
• **Sfornate**, distribuite i funghi trifolati alternati a fette di provola affumicata. • **Infornate** di nuovo su livello medio-alto fino a doratura.
• **Sfornate**, condite con una spruzzata di pepe, un giro di olio, ancora prezzemolo fresco e servite le pinse ben calde.

Impasto facilitato ▸

Ingredienti impasto di base per 2 pinse
420 g di **farina tipo 0** • 80 g di **farina di riso** (più altra per spolverizzare)
350 ml di **acqua fredda** • 15 g di **olio extravergine di oliva** (più altro per la superficie della pinsa) • 3 g di **lievito di birra secco attivo** • 9 g di **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola le farine e il lievito in polvere (non quello che richiede l'attivazione in acqua). Mescolate le polveri e aggiungete a filo l'acqua ben fredda, inglobandola con un cucchiaio di legno. Incorporate quindi anche l'olio e il sale. Amalgamate. Coprite con un telo pulito e fate riposare 30 minuti. • **Riprendete** la ciotola e date un'altra mescolata. Fate riposare a temperatura ambiente con il telo altri 30 minuti e mescolate ancora: l'impasto dovrà attaccarsi al cucchiaio di legno, staccandosi dalla ciotola. Coprite con un foglio di pellicola e mettete a riposare in frigorifero per circa 24 ore. • **Capovolgete** l'impasto su un piano di lavoro, dividetelo a metà e roteatelo sul piano tra i palmi delle mani in modo da formare due sfere. • **Tagliate** due rettangoli di carta forno (vi agevoleranno lo spostamento delle pinse), infarinateli accuratamente con della farina di riso e posizionate al centro di ognuno una sfera di pasta. Infarinatela accuratamente, copritela con un telo e fatela riposare circa un'ora.
• **Trascinate** ogni foglio di carta forno su una leccarda e con i polpastrelli stendete l'impasto nella caratteristica forma ovale della pinsa. • **Ungete** bene la superficie (oppure, se preferite un risultato più croccante, cospargete di farina di riso) e condite come da ricetta. • **Cuocete** in forno statico preriscaldato alla massima potenza per circa 15 minuti monitorando il livello di doratura.

Caccia alle differenze

PINSA FACILE	PINSA ROMANA
farina di frumento e farina di riso	farina di frumento, di riso e di soia
70% di idratazione	80-85% di idratazione
24 ore di lievitazione a freddo	da 24 a 120 ore di lievitazione a freddo

gli STEP
Impasto facilitato in 6 mosse

1 Raccogliete in una ciotola le farine e il lievito e mescolate le polveri.

2 Aggiungete a filo l'acqua ben fredda inglobandola con un cucchiaio di legno.

3 A questo punto aggiungete anche l'olio e il sale, e amalgamate.

4 Fate riposare l'impasto a temperatura ambiente con il telo altri 30 minuti.

5 Capovolgete l'impasto sul piano di lavoro, dividetelo in due e formate due sfere.

6 Trasferite l'impasto su una leccarda e, con i polpastrelli, stendetelo a mo' di pinsa.

Foto R. Caucci

1,20€ a pinsa

Pinsa amatriciana

Ingredienti per 2 pinse
1 dose di **impasto base già steso**
350 g di **passata di pomodoro**
200 g di **pancetta a cubetti**
pecorino romano grattugiato
olio extravergine di oliva • **pepe e sale**

Preparazione
• **Raccogliete** la passata in una ciotola. Conditela con sale e olio, e distribuitene qualche cucchiaio sull'impasto delle pinse già stese sulle leccarde. • **Distribuite** sulla superficie i cubetti di pancetta, una spolverizzata di pepe e cuocete sul livello più basso del forno preriscaldato alla massima temperatura per una decina di minuti. • **Spostate** poi la leccarda su livello medio-alto e portate a doratura (5-10 minuti). • **Sfornate**, cospargete generosamente di pepe e pecorino. Servite ben calda.

Pinsa integrale con broccoletti e acciughe

Ingredienti per 2 pinse
1 dose di **impasto integrale già steso**
1 cespo di **broccoli verdi**
300 g di **mozzarella tipo fiordilatte**
8 **acciughe sott'olio** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i broccoli e raccogliete le cimette. Sbollentatele pochi minuti in acqua bollente e salata; scolatele e tenete da parte. Tritate il fiordilatte, strizzatelo e fatelo riposare in uno scolapasta.
• **Condite** con un filo di olio le due pinse già stese e cuocetele in forno statico preriscaldato alla massima temperatura sul livello più basso per una decina di minuti.
• **Sfornate**, distribuite il fiordilatte, le acciughe e i broccoletti. Infornate nuovamente su livello medio-alto fino a doratura. • **Sfornate**, condite con olio a crudo e servite la pinsa ben calda.

Foto R. Caucci

Tips & Tricks
Per un risultato più croccante, spolverizzate la pinsa con della farina di riso, prima di condirla e cuocerla.

Variante integrale

Sostituite la quantità di farina tipo 0 con un mix di **220 g di farina integrale** più **200 g di farina tipo 0**.

Pinsa con stracchino, crudo e nocciole

Ingredienti per due pinse

1 dose di **impasto base già steso**
150 g di **prosciutto crudo**
rucola • 50 g di **nocciole tostate**
250 g di **stracchino**
olio extravergine di oliva

Preparazione

• **Infornate** la pinsa unta soltanto sul livello più basso del forno per una decina di minuti alla massima temperatura. • **Sfornatela** e farcitela con fiocchi di stracchino e le nocciole tritate grossolanamente con un coltello da cucina. • **Rimettete** in forno su livello medio-alto per 5-10 minuti fin quando lo stracchino non sarà completamente fuso. • **Sfornate**, irrorate con un giro di olio, guarnite con il prosciutto crudo e qualche foglia di rucola. Servite ben calda.

Fichi veri

I "fichi veri" o "forniti" sono quelli che maturano fra agosto e settembre. Hanno una polpa zuccherina e succosa, ideale in abbinamento con sapori sia dolci che salati.

Che FICO!

11

Dall'antipasto al dolce, passando per un'invitante pizza bi-gusto, 11 ricette per assaporare il frutto simbolo di fine estate, sua altezza il fico

◂ Fichi ripieni al forno

Ingredienti per 8 persone
8 **fichi neri** • 250 g di **gorgonzola stagionato**
50 g di **mascarpone** • 3-4 cucchiai di **miele di castagno** • 4-5 **gherigli di noce già pelati**

Preparazione
• **Tagliate** il gorgonzola a dadini e sminuzzatelo con i rebbi di una forchetta. Sminuzzate grossolanamente i gherigli di noce. Raccogliete il gorgonzola e il mascarpone in una ciotola e lavorate con un cucchiaio di legno. • **Lavate** e asciugate i fichi. Incidete la sommità e apriteli in quattro. Farcite i fichi con il ripieno preparato e spolverizzate con la granella di noci. • **Disponete** i fichi su una placca, foderata con carta forno, velate con un po' di miele, infornate a 180 °C e fate cuocere per una decina di minuti. Levate, portate in tavola e servite.

Lo sapevate che?

I **fichi** devono essere integri e mai troppo maturi. La loro dolcezza, quando sono avanti nella maturazione, ne diminuisce la piacevolezza, gustandoli assieme al formaggio.

Tartine di fichi e primosale ▸

Ingredienti per 4 persone
3 **fichi sodi** • 6 fette di **pancarrè**
50 g di **burro a pomata**
1 cucchiaino di **aglio in polvere**
150 g di **primosale di capra**
100 ml di **miele di eucalipto**
qualche rametto di **timo** e di **origano**
vino bianco

Preparazione
• **Raccogliete** il timo, l'origano, l'aglio, il burro e un cucchiaio di vino in un mixer, e amalgamate accuratamente. Mettete il burro così aromatizzato in un pentolino e fatelo fondere su fiamma dolce. • **Ricavate**, intanto, dal pancarrè tanti quadrotti di circa 6 cm di lato. Spennellate le fettine di pancarrè con il burro fuso su entrambi i lati; trasferitele in una teglia, rivestita con carta forno, e fate tostare a 200 °C per circa 5 minuti. • **Sciacquate** i fichi e tagliateli a quarti; fate a fettine il primosale. Sfornate il pane e adagiatevi sopra il primosale e il quarto di fico; fate colare un filo di miele e servite immediatamente.

Sformatini di fichi ▾ e pancetta

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 100 g di **fichi**
150 g di **farina** • 100 g di **ricotta**
100 g di **toma piemontese**
200 g di **pancetta dolce arrotolata**
1 ciuffo di **prezzemolo**
4 **fichi** (per la guarnizione)
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** i fichi e tagliateli a cubetti. In una ciotola capiente sbattete le uova con la ricotta; aggiungete la farina e i fichi a cubetti, e amalgamate accuratamente. Salate e pepate. Ungete alla perfezione con l'olio gli stampini monouso. • **Versate** il composto di fichi fino a poco meno della metà, cospargete con la toma a cubetti e coprite con altro composto fino ad arrivare ai tre quarti dello stampino. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire, quindi sformate. Tagliate la pancetta a listerelle e fatela rosolare in una padella su fuoco vivace, fino a farla diventare ben croccante. Sciacquate i fichi per la guarnizione e tagliateli a fettine sottili. Disponeteli nei piatti da portata e adagiatevi sopra gli sformatini. • **Guarnite** con la pancetta croccante, completate con un filo di olio, profumate con una macinata di pepe e il prezzemolo, e servite.

0,50€ a porzione

Pizza in teglia pere, prosciutto ▴ e fichi

Ingredienti per 6 persone
800 g di **pasta per pizza** • 4 **fichi**
6 fette di **prosciutto crudo** • 2 **pere**
60 g di **gorgonzola** • 50 g di **provolone**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una teglia rettangolare unta di olio. Infornate e fate cuocere per circa 5 minuti in forno già caldo al massimo della temperatura, aggiungendo una terrina con acqua calda. Sciacquate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a spicchi. Sciacquate i fichi, asciugateli con carta assorbente e fate anche questi a spicchi. • **Sfornate** la pizza e distribuite su metà superficie il gorgonzola a dadini e le pere a spicchi. Infornate nuovamente e fate cuocere per altri 2 minuti circa. A cottura ultimata, sfornate e disponete sull'altra metà i fichi e le fette di prosciutto crudo. • **Guarnite** la pizza con il provolone a scaglie e portate in tavola.

Paccheri mazzancolle e fichi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **paccheri** • 12 **mazzancolle**
8 **fichi** • 50 g di **burro** • 4 foglie di **alloro**
1 bicchierino di **brandy** • 1 **scalogno**
1 cucchiaio di **farina** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sgusciate** le mazzancolle, tenendo da parte i carapaci, ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. In una padella fate soffriggere i carapaci con lo scalogno, tritato, e un filo di olio; bagnate con un goccio di brandy e lasciate sfumare, quindi unite la farina e fatela tostare per bene. Allungate il tutto con l'acqua necessaria e lasciate ridurre fino a ottenere una salsa vellutata. Passatela a un colino a trama fitta e tenete da parte. • **Fate sciogliere** il burro con l'alloro in un tegame capiente; unite i fichi, sbucciati e fatti a pezzetti, e le mazzancolle, tagliate a metà nel senso della lunghezza. • **Sfumate** con il brandy rimanente e unite la salsa filtrata. Aggiustate il tutto di sale. • **Lessate** i paccheri in acqua bollente e leggermente salata, scolateli al dente e versateli nel tegame. Fateli saltare per qualche minuto su fiamma vivace, quindi impiattate e servite.

I fichi fanno bene perché

• **Aiutano a contrastare** gastrite, colite, tosse nervosa, insonnia, sindrome premestruale, tachicardia.

• **Hanno una funzione lassativa** efficace e delicata, particolarmente utile per i bambini.

• **Aiutano a combattere l'anemia** in quanto ricchi di ferro e vitamina B.

• **Sono ricchi di antiossidanti** naturali che fanno bene al cuore e di vitamina A, preziosa alleata degli occhi.

• **Posseggono proprietà antinfiammatorie** e **lenitive**, per questo sono utili per sfiammare la gola arrossata e i bronchi. In questi casi è utile il decotto.

Decotto di fichi

Mettete **6 fichi secchi** in un pentolino con **1/2 l di acqua**. Portate a ebollizione e fate bollire per circa 5 minuti. Lasciate raffreddare e assumetene 3 cucchiai mattina e sera.

Fichi e scamorza in carrozza

Ingredienti per 4 persone
8 fette di **scamorza dolce** • 8 **fichi**
1 cucchiaio di **senape dolce** • 4 **uova**
farina 00 • **pangrattato** • **olio di semi di arachide** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Prendete** le fette di scamorza, scolatele per bene e spennellatele leggermente solo da una parte con un po' di senape. Farcitele a due a due, tenendo la parte spennellata di senape all'interno, con i fichi tagliati a fettine abbastanza sottili. • **Passate** i sandwich prima nella farina, poi nelle uova sbattute e quindi nel pangrattato. Ripetete il passaggio dei sandwich nelle uova e quindi nel pangrattato, e premeteli bene per far aderire la panatura. • **Friggete** i sandwich in abbondante olio di semi ben caldo finché saranno dorati. Man mano che sono pronti, scolateli e fateli asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, salate, pepate e servite.

Insalata di fichi, caprino e rape

Ingredienti per 4 persone
3 **rape bianche** • 100 g di **fichi**
30 g di **semi di sesamo**
2 fette di **pane raffermo**
200 g di **caprino fresco**
100 g di **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Spezzettate** il pane raffermo e raccoglietelo nel bicchiere del mixer; unite i semi di sesamo e frullate. Disponete le briciole ottenute su una placca, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 12 minuti. Levate e tenete da parte.
• **Pelate** le rape, lavatele e tagliatele a pezzi. Lessatele in abbondante acqua salata (dovranno intenerirsi ma non disfarsi), scolatele e fatele raffreddare sotto a un getto di acqua fredda. Conditele infine con sale, pepe e olio. • **Lavate** i fichi e tagliateli a spicchi. Lavorate il caprino in una terrina con il parmigiano e un filo di olio. Componete i piatti: disponete le rape sul fondo, sistemate sopra gli spicchi di fichi e poi cospargete con ciuffetti di caprino.
• **Completate** con le briciole al sesamo e un filo di olio, e servite.

◀ Delizia di fichi e ricotta

Ingredienti per 4 persone
10 **fichi** più altri per la decorazione
250 g di **ricotta di pecora** • 1 **limone**
2 cucchiai di **miele di zagara**
un pizzico di **cannella**
250 g di **frutti di bosco**
3 cucchiai di **zucchero di canna**

Preparazione
• **Lavate** i fichi, sbucciateli e tagliateli a pezzetti; metteteli nel mixer, aggiungete il miele, 2 cucchiai di succo di limone e la cannella, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Incorporate la ricotta, passata precedentemente al setaccio, e amalgamate ancora. • **Distribuite** la mousse ottenuta nelle coppette individuali e trasferite in frigorifero. • **Per la salsa**, sciacquate delicatamente i frutti di bosco e raccoglieteli nel bicchiere del mixer, aggiungete lo zucchero di canna e frullate per bene.
• **Guarnite** ciascuna coppetta con una cucchiaiata di salsa, decorate con fettine di fichi e portate in tavola.

Crostata ▶ ai fichi

Ingredienti per 4 persone
1 confezione di **pasta brisée** • **burro**
farina • 300 g di **ricotta di pecora**
100 g di **panna montata**
30 g di **zucchero** • 8 **fichi**
1-2 cucchiai di **miele di acacia**

Preparazione
• **Foderate** uno stampo rettangolare, precedentemente imburrato e infarinato, con la pasta brisée. Coprite con carta forno e legumi secchi, e infornate a 180 °C per circa 15 minuti.
Nel frattempo lavate con cura i fichi, asciugateli delicatamente, tagliateli in quattro e tenete da parte.
• **Preparate** la crema amalgamando in una terrina la ricotta, la panna, lo zucchero e il miele. Sfornate la base e lasciate raffreddare. • **Passato il tempo**, versate la crema sulla base di brisée, sistemate i fichi "incastonandoli" nella crema di ricotta e servite.

Torta-semifreddo settembrina

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **muesli alle noci e mandorle** • 120 g di **burro**
630 g di **yogurt bianco intero**
320 g di **mascarpone**
20 g di **gelatina in fogli**
80 g di **zucchero** • 20 **fichi medio-piccoli** • 1 **fico grande**
120 g di **lamponi** (anche surgelati)
50 g di **zucchero** • 1/2 **limone**

Preparazione
• **Mettete in ammollo** in acqua i fogli di gelatina per almeno 10 minuti. In un pentolino con il doppio fondo raccogliete i lamponi e lo zucchero; mettete sul fuoco e fate sciogliere dolcemente. Spegnete e lasciate raffreddare. Fate fondere il burro e mescolatelo accuratamente con il muesli.
• **Rivestite** il fondo e i bordi di una tortiera a cerniera (da 22-24 cm di diametro) con la pellicola trasparente. Versate il mix di muesli, premete delicatamente con il dorso di un cucchiaio e mettete in frigorifero. Scolate i fogli di gelatina, senza strizzarli, metteteli in un pentolino e fateli sciogliere a bagnomaria su fuoco dolce. Spegnete, lasciate raffreddare e stemperate con un cucchiaio di yogurt.
• **In una ciotola** raccogliete lo yogurt restante, il mascarpone, i fogli di gelatina stemperati e lo zucchero, e amalgamate accuratamente. Versate sopra la base di muesli, livellate bene e lasciate riposare in frigorifero per almeno 4-5 ore. • **Sciacquate** i fichi e asciugateli con carta assorbente da cucina. Tagliate il fico più grande in quattro spicchi, lasciando la base intatta, apritelo leggermente a fiore e disponetelo al centro. Tagliate i fichi medio-piccoli a metà e disponeteli a raggiera. • **Poco prima di servire**, frullate e filtrate la salsa di lamponi. Diluitela con il succo del limone, guarnite la superficie della torta, lasciandola scivolare lungo la base, e portate in tavola.

Cheesecake fredda: gli abbinamenti giusti

base muesli + mascarpone + yogurt bianco
base biscotti al burro + ricotta + panna
base biscotti tipo Digestive o frollini al cioccolato + formaggio spalmabile + panna acida

Torta integrale di fichi e cioccolato

Ingredienti
75 g di **farina integrale**
75 g di **farina 00**
80 g di **zucchero**
80 g di **burro morbido** • 2 **uova**
100 ml di **latte di mandorle**
1/2 bustina di **lievito per dolci**
sale • un pizzico di **cannella in polvere** • 10 **fichi**
cioccolato fondente
mandorle già pelate
1 ciuffo di **menta** • **zucchero a velo**
granella di mandorle

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; aggiungete il burro morbido a pezzetti e continuate a montare fino a raddoppiare il volume. • **Aggiungete** le farine, setacciate con il lievito, un pizzico di sale, il latte di mandorle, la cannella e 50 g di cioccolato, tritato grossolanamente, e amalgamate per bene. • **Lavate** e sbucciate 5 fichi, quindi tagliateli grossolanamente e metteteli nel composto. Incorporate infine gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto.
• **Rivestite** uno stampo (da 24 cm di diametro) con carta forno e versate l'impasto. Lavate i fichi restanti e tagliateli a spicchi, senza togliere la buccia, quindi disponeteli sulla superficie della torta.
• **Cospargete** la superficie con le mandorle e un po' di cioccolato fondente, tritati, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti.
• **Trascorso** il tempo di cottura, sfornate, decorate con fettine di fichi, menta, granella di mandorle e zucchero a velo, e servite.

Che LIGHT sia!

Ricette sprint che fanno bene alla salute, alla linea (e al palato) per affrontare la ripresa alla grande rimandendo leggeri. Il merito è di ceci, noci, carote e di qualche trucco tutto da scoprire

Dimagrire con gusto: i trucchi

- **Usate la pasta ai legumi** che è povera di carboidrati e ricca di fibra e di vitamine del gruppo B, rallenta l'assorbimento del piatto e facilita la sua trasformazione in energia.

- **Aggiungete la curcuma** che abbassa il colesterolo e aiuta a curare la depressione e ne basta solo un quarto di grammo al giorno ma solo se consumata insieme al pepe nero.

- **Attenzione al metodo di cottura:** tostare e tritare la pancetta è un ottimo metodo per conferire profumi e sapori a tutto il piatto con pochi grassi saturi.

395 kcal a porzione

L'esperta

L'affermata nutrizionista **Chiara Manzi**, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria,* dispensa ricette, trucchi e consigli per (ri) conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Carbonara low carb

Ingredienti per 4 persone
350 g di **pasta di legumi secca**
60 g di **pancetta**
25 g di **pecorino romano**
2 **tuorli** • **sale iodato**
pepe nero

Preparazione
• **Sbattete** i tuorli con il pepe macinato e il pecorino, grattugiato. Tagliate la pancetta a listerelle molto sottili e fatela rosolare in una padella antiaderente (senza aggiunta di altri grassi). Scolatela, lasciando il grasso in padella, e tritatela finemente al coltello per ottenere una polvere di pancetta tostata. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e salata, scolatela un minuto prima della cottura e saltatela in padella con il grasso della pancetta. • **Con un goccio** di acqua di cottura della pasta, stemperate i tuorli precedentemente mescolati con il pecorino. Togliete la padella dal fuoco, aggiungete i tuorli e amalgamate bene. • **Impiattate**, spolverizzate con il pepe e la polvere di pancetta, e servite.

235 kcal a porzione

Muffin light con noci e carote

Ingredienti per 10 persone
1 vasetto di **yogurt ai frutti di bosco**
3 **uova** • 250 g di **farina 00**
125 g di **zucchero** • 42 g di **carote**
5 g di **gherigli di noce**
2,5 g di **sale**
1 bustina di **vanillina**
1 bustina di **lievito vanigliato**
3 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
frutti di bosco freschi per guarnire

Preparazione
• **Sciogliete** lo zucchero in poca acqua calda; in una ciotola rompete le uova e iniziate a montare aggiungendo nell'ordine: zucchero, farina, yogurt, olio, sale, vanillina e infine il lievito. **Lasciate** riposare il composto ottenuto per qualche minuto. • **Tritate** le noci, grattugiate le carote e unite tutto all'impasto. • **Foderate** uno stampo per muffin con i pirottini di carta e riempiteli fino a metà con l'impasto. • **Infornate** a 180 °C per circa 25-30 minuti. Levate, fate raffreddare e sformate.

Dimagrire con gusto: i trucchi

• **Usate l'olio di oliva** che contribuisce alla buona qualità dei grassi non dannosi per l'organismo.

• **Aggiungete noci e carote,** fonti rispettivamente di omega 3 e betacarotene. Gli omega 3 sono grassi essenziali per l'organismo che proteggono il cuore e allungano la vita.

• **Attenzione al metodo di cottura:** i carotenoidi delle carote sono più biodisponibili se le carote vengono cotte e abbinate a un grasso, come in questo dolce. La vostra pelle vi ringrazierà!

SCHISCETTA
revival
Bando al solito triste panino da ufficio, via libera al pranzo preparato a casa, low cost, low kcal e ricco di sapori con le 5 ricette da preparare in 1 ora e 1/2 per una settimana lavorativa al top!
0,50€ a porzione
230 kcal a porzione
DALLE 9 ALLE 17
Lunedì
Accompagnate
con
Insalatina di soncino, pinoli tostati, uova sode e ravanelli.

◂ Girelle al gorgonzola e insalata con uova sode

Ingredienti per 4 persone
1 confezione di **pasta sfoglia**
100 g di **gorgonzola piccante**
50 g di **pisellini surgelati già sbollentati**
1 **peperoncino**

Preparazione
• **Stendete** la sfoglia, schiacciate grossolanamente il gorgonzola con una forchetta e distribuitelo sulla sfoglia, insieme ai pisellini. Quindi completate con un po' di peperoncino (secondo i vostri gusti; se non vi piace, potete ometterlo del tutto). Arrotolate la sfoglia a cilindro, quindi tagliatela in tranci spessi 1 cm.
• **Disponete** i tranci sulla placca del forno, foderata con carta forno, mettete in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per 15 minuti circa. Una volta cotti, levateli dal forno. Al termine infilzate ogni trancio in un bastoncino di legno per ottenere l'effetto girella.

Brioche con salamella e patate in insalata

Ingredienti per 4 persone
440 g di **salamella da cuocere**
250 g di **farina** • 3 **uova** • 1/2 cubetto di **lievito di birra** • 1,25 dl di **latte**
30 g di **burro a pomata**
Dopo il riposo dell'impasto: **sale** • **burro**
1 **uovo** • **latte**

Preparazione
• **Praticate** qualche foro nella salamella e immergetela in abbondante acqua fredda, portate a leggera ebollizione e fate cuocere per 20-25 minuti. Levate dal fuoco e lasciate raffreddare nell'acqua di cottura. Intanto setacciate la farina in una ciotola con 1/2 cucchiaino di sale. Fate la classica fontana, unite il lievito, stemperato nel latte tiepido, e incorporate. • **Aggiungete** il burro e amalgamate. Unite le uova e continuate a lavorare fino a ottenere un impasto liscio, omogeneo e morbido. Al termine, versatelo in uno stampo da plumcake ben imburrato (l'impasto dovrà arrivare fino a 2/3 dell'altezza dello stampo). • **Scolate** la salamella ormai fredda, spellatela e asciugatela con carta assorbente da cucina. Appoggiate la salamella sull'impasto nello stampo e premetela leggermente (ma senza farla affondare del tutto). • **Coprite** con un canovaccio e lasciate riposare a temperatura ambiente per circa 1 ora (trascorso il tempo, l'impasto crescendo in volume avrà completamente inglobato la salamella). • **Spennellate** la superficie con un po' di uovo sbattuto con 1 cucchiaio di latte, mettete in forno già caldo a 190 °C e fate cuocere per 20-25 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e sformate.

Martedì

Accompagnate con
Patate lesse in insalata con **olio extravergine di oliva**.

Terrina di cuscus

Ingredienti per 4 persone
300 g di **cuscus precotto**
200 g di **zucca** • 100 g di **ceci già lessati**
4-5 **pomodori a cubetti**
2-3 **carote a rondelle**
2-3 **zucchine a rondelle**
50 g di **uvetta** • 1 **cipolla**
1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino**
2 rametti di **coriandolo**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 bustina di **zafferano**
1 cucchiaio di **mandorle già pelate**
brodo vegetale
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una casseruola con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite le carote e la cipolla a pezzettoni, e fate saltare per 4-5 minuti. Profumate con un po' di peperoncino e i rametti di coriandolo, legati insieme, e fate insaporire per un paio di minuti.
• **Aggiungete** i ceci, i pomodori, le zucchine e la zucca, tagliata a dadini, e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Stemperate lo zafferano in un bicchiere di brodo bollente, bagnate le verdure e terminate la cottura per 5 minuti. Levate, eliminate i rametti di coriandolo e tenete da parte. • **Raccogliete** il cuscus in una ciotola capiente, conditelo con 1 cucchiaio di olio, bagnatelo con 3 dl di acqua bollente salata, mescolate, incoperchiate e lasciate riposare per una decina di minuti. Trascorso il tempo, sgranatelo con una forchetta. • **Unite** tutti gli ortaggi, un po' di prezzemolo, sminuzzato, l'uvetta già ammollata e strizzata, e le mandorle, e mescolate bene. • **Foderate** uno stampo rettangolare con un foglio di pellicola trasparente, facendola sbordare, versate il cuscus e battete lo stampo. Ripiegate la pellicola sulla preparazione, in modo da coprirla, e mettete in frigorifero con un peso sopra a compattare, per una notte.

Accompagnate con

Insalatina di **finocchi** tagliati sottilmente, **radicchio**, **arancia** e **olive**.

150 kcal a porzione

pronti in 10 minuti

250 kcal a porzione

Giovedì

Polpette di cuscus e melanzane ▼

Ingredienti per 4 persone
200 g di **cuscus precotto**
400 ml di **acqua** • 1 **melanzana** • 1 **patata**
1 **cipolla** • 2 **uova** • 100 g di **parmigiano**
150 g di **pangrattato** • 1/2 l di **olio di semi di arachide** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** la melanzana, la patata e la cipolla; tritate quest'ultima e fatela soffriggere in padella con 2 cucchiai di olio. Aggiungete la melanzana, tagliata a cubetti, e fatela cuocere per 15-20 minuti. Tagliate la patata a fette spesse 1 cm e lessatele in acqua leggermente salata; scolatele, unite le altre verdure e schiacciate per bene. Regolate di sale e di pepe. • **Tostate** il cuscus in un tegame capiente e versate l'acqua bollente e salata; fate assorbire l'acqua su fuoco basso, quindi coprite e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Spegnete, aggiungete al cuscus ancora caldo la purea di verdure e il parmigiano grattugiato, e mescolate accuratamente. Lasciate raffreddare e poi formate tante polpettine schiacciate. • **Passate** le polpettine prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio di semi ben caldo e, quando saranno ben dorate, scolatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina.

▲ Tronchetti di polenta dolce e insalata di finocchi radicchio e arancia

Ingredienti per 4 persone
100 g di **polenta a cottura rapida**
75 g di **uvetta** • 1 **uovo**
40 g di **zucchero** • 2 cucchiai di **pinoli tostati** • **cannella in polvere** • **noce moscata** • **zenzero in polvere** • **rum scuro**
pepe • **burro** • **olio di semi di arachide**
marmellata di arance (o crema pasticciera) • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Mettete** l'uvetta in ammollo nel rum per mezz'ora. Intanto, preparate la polenta seguendo le istruzioni sulla confezione. Una volta che inizia a staccarsi dalle pareti della pentola, levate dal fuoco. • **Versate** la polenta in una terrina, unite l'uovo,i pinoli e lo zucchero, e amalgamate. Aggiungete l'uvetta, strizzata, profumate con 1/2 cucchiaino di cannella, un pizzico di zenzero, una grattugiata di noce moscata e una macinata di pepe, e amalgamate.
• **Imburrate** una teglia quadrata di 20 cm di lato, foderatela con carta forno e versate il composto, per realizzare uno strato spesso circa 4 cm. Fate riposare per un'oretta. Trascorso il tempo, tagliate il composto in tante merendine rettangolari.
• **Scaldate** abbondante olio di semi e friggeteci le merendine (attenzione, l'olio non deve essere troppo caldo, per evitare di scurirle troppo all'esterno). Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina.
• **Al termine**, tagliatele a metà e farcitele con marmellata di arance o crema pasticciera, e spolverizzatele con lo zucchero a velo.

5 mamma, che MERENDA!

5 i giorni di scuola, 5 le merende rigorosamente homemade per ricominciare la scuola alla grande!

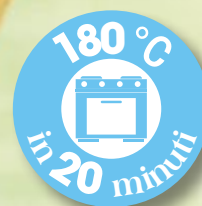
L'astuccio di frolla

Realizzate delle sagome di cartoncino per ogni forma che volete creare. Ritagliate le forme da **un rotolo di frolla** e fate cuocere i biscotti "astuccio" in forno a 180 °C fino a doratura. Lasciateli raffreddare e decorateli con **pasta di zucchero colorata**.

Dolcetti ai cereali e banana

Ingredienti per 6-8 dolcetti
100 g di **farina di kamut**
80 g di **farina di farro**
10 g di **farina di mandorle** • 2 **uova**
1 **banana** • 250 g di **ricotta**
180 g di **zucchero di canna**
1 confezione di **more**
1 cucchiaino di **bicarbonato**
1 cucchiaino di **cremor tartaro**
Per gli stampini: **burro** e **farina**

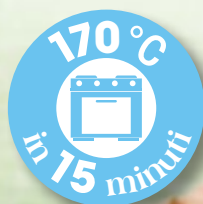
Preparazione
• **Miscelate** le farine. Tagliate la banana a fettine, raccoglietele in una ciotola, spolverizzate con 1 cucchiaio di zucchero e 1 di farina, e mescolate accuratamente. • **In una ciotola** lavorate la ricotta con un cucchiaio, unite lo zucchero rimanente e amalgamate. Rompete le uova e aggiungetele alla ricotta. Unite le farine miscelate, il bicarbonato e il cremor tartaro. Lavorate ancora, finché non avrete ottenuto un impasto morbido e omogeneo. Unite infine la banana tagliata a fettine. • **Imburrate** e infarinate gli stampini, versatevi il composto e riempiteli fino a 3/4. Guarnite con le more, infornate in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Una volta cotti, sfornate e lasciate raffreddare. Sformate e servite.

Lo sapevate che?
Il cremor tartaro è un agente lievitante naturale derivante dall'acido tartarico che, unito al bicarbonato di sodio, è in grado di sostituire perfettamente il lievito chimico. La lievitazione avviene tramite la formazione di bolle d'aria che gonfiano gli alimenti in cottura, e li rendono leggeri e soffici.

Muffin al prosciutto ▸ e formaggio

Ingredienti per 6 muffin
250 g di **farina** (più quella per gli stampini)
3 **uova** • 125 g di **yogurt bianco**
burro • 1 dl di **olio extravergine di oliva**
200 g di **prosciutto cotto in fetta unica**
100 g di **fontina** • 100 g di **olive snocciolate** • 1 bustina di **lievito** (per torte salate) • **sale**

Preparazione
• **In una ciotola** rompete le uova, aggiungetevi 50 g di burro fuso, l'olio, lo yogurt e un pizzico di sale, e amalgamate accuratamente. A parte setacciate la farina con il lievito. • **Tagliate** il prosciutto a dadini e le olive a pezzetti, e grattugiate la fontina. Unite al composto di uova la farina con il lievito setacciati e mescolate velocemente. • **Aggiungete** le olive, il prosciutto e la fontina, e mescolate ancora. Imburrate e infarinate gli stampini per muffin, versate il composto e distribuite su una teglia. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 15 minuti. Una volta cotti, sfornate, lasciate raffreddare e servite.

mercoledì

0,60€ a porzione

◂ Ciambelline yogurt e zucchine

Ingredienti per 10-15 ciambelline
400 g di **farina 00** (più quella per gli stampini) • 3 **uova** • 125 g di **yogurt**
burro (più quello per gli stampini)
1 bicchiere di **latte** • 2 **zucchine**
150 g di **parmigiano grattugiato**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1 bustina di **lievito** (per torte salate)

Preparazione
• **Rompete** le uova in una ciotola, aggiungetevi 50 g di burro fuso, lo yogurt, il parmigiano grattugiato e il prezzemolo, e amalgamate per bene. Setacciate la farina con il lievito e unitela a pioggia al composto. Aggiungete il latte e lavorate, fino a ottenere un impasto dalla consistenza piuttosto morbida. • **Lavate** e spuntate le zucchine. Grattugiatele, raccoglietele in un colapasta e fatele scolare per eliminare l'acqua di vegetazione. Unitele al composto e mescolate accuratamente. • **Imburrate** e infarinate gli stampini per ciambelline, quindi versatevi il composto fino a 3/4. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Una volta cotte, sfornate e lasciate raffreddare.

Tips & Tricks

Se non avete gli stampi da ciambelline, usate un regolare stampo per muffin, e pirottini colorati e divertenti.

Ciambelline carote e mandorle

Ingredienti per 15-20 ciambelline
300 g di **farina** • 50 g di **farina di mandorle** • 2 **uova**
200 g di **carote** • 100 ml di **olio di semi di arachide** • 100 ml di **latte**
200 g di **zucchero** • 1 bustina di **lievito** • **mandorle a lamelle**
1 pizzico di **sale** • **burro** (per gli stampini) • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Lavate**, spuntate e pelate le carote. Grattugiatele, raccoglietele in un colapasta e lasciatele scolare per eliminare l'acqua di vegetazione. • **Nel frattempo** setacciate le farine con il lievito e il sale. Rompete le uova in una ciotola e lavoratele con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. • **Aggiungetevi** l'olio a filo, il latte e infine la farina setacciata, mescolando bene con un movimento dall'alto verso il basso. Strizzate le carote e unitele all'impasto. • **Imburrate** gli stampini per ciambelline e distribuitevi l'impasto ottenuto, riempiendoli fino a 3/4. Spolverizzate con le mandorle a lamelle, infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Una volta cotte**, sfornate e lasciate raffreddare. A questo punto sformate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Minipanini farciti

Ingredienti per 2 panini
2 **mini baguette** • 125 g di **yogurt**
il succo di 1 **limone**
1 cucchiaino di **prezzemolo tritato**
sale e pepe
Per la prima farcitura: 150 g di **tonno sott'olio** • 150 g di **prosciutto cotto**
2 **cetriolini sott'aceto** • 1 **limone**
salsa allo yogurt • **sale**
Per la seconda farcitura:
150 g di **mozzarella**
150 g di **tacchino arrosto a fette**
2 foglie di **lattuga** • **salsa allo yogurt**

Preparazione
• **Tagliate** le baguette a metà e prelevate un po' di mollica. Preparate la salsa allo yogurt, lavorandolo con il prezzemolo tritato e il succo di limone. Aggiustate di sale, profumate con una macinata di pepe e lasciate riposare in frigorifero per 10 minuti circa. • **Per la prima farcitura**, tritate grossolanamente il prosciutto cotto. Sgocciolate il tonno e sminuzzatelo; fate i cetriolini a pezzettini piccoli. Raccogliete tutto in una ciotola, condite con un pizzico di sale, irrorate con il succo del limone e mescolate. Stendete su entrambe le metà di una baguette la salsa allo yogurt, farcitela con il composto e chiudetela. Avvolgetela con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero.
• **Per la seconda farcitura**: lavate la lattuga e tagliatela a listerelle. Unitele a 2 cucchiai di salsa allo yogurt e mescolate. Spalmate la salsa su entrambe le metà della baguette. Disponete sopra le fettine di tacchino arrosto, quindi completate con la mozzarella tagliata a fette. Chiudete, avvolgete con la pellicola trasparente e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

W la scuola

Il rientro a scuola è più cool con gli allegri e pratici porta-merende

Come un cestino da pic-nic, la borsa termica di **Kasanova**.

Ultra compatto e super pratico il lunch box a chiusura ermetica di **Wild&Wolf**.

Tazza à porter in plastica, disponibile in 2 colori, di **Rice**.

Carta decorata per avvolgere i panini di **Rice**.

Il porta-pranzo 3 in 1, completo di cucchiaio e forchetta è di **Yellow Octopus**.

È di **Rice**, il porta-pranzo dedicato ai piccoli amanti dei dinosauri.

Hippy style per questa borsa termica firmata **The Design Gift Shop**.

Cestino in cotone imbottito e termico di **Wild&Wolf** con tracolla stretch adattabile a varie altezze.

È di **Kasanova** il pratico lunch box in silicone a scomparti divisi.

Star SMOOTHIES 5

Frutta, verdura e ingredienti top per 5 mix fighissimi da bere e mangiare a settembre

Smoothie uva pera spinaci e quinoa

Ingredienti per 1 persona
50 g di **spinaci freschi già puliti** • 80 g di **acini di uva**
50 g di **quinoa già lessata** • 80 g di **pere coscia**
1 radice di **zenzero** • **zucchero** (eventuale)
1/2 cucchiaino di **zenzero grattugiato**

Preparazione
• **Nel bicchiere** di un mixer raccogliete tutti gli ingredienti e frullate fino a ottenere un composto omogeneo (se troppo denso, diluite con un goccio di acqua). Assaggiate e, se necessario, aggiungete un po' di zucchero.
• **Trasferitelo** in un bicchiere e servite.

Tips & Tricks
Il ricco mix di ingredienti super lo rendono un pasto ad alto tasso di energia, perfetto da portarsi in ufficio.

- *prugne*
- *fichi*
- *miele*
- *fiocchi di avena*
- *mandorle tostate*

Energy

Vegan

Smoothie prugna & fico con miele, fiocchi di avena e mandorle tostate

Ingredienti per 1 persona
300 g di **prugne private del nocciolo**
120 g di **fichi già sbucciati** • 2 cucchiaini di **miele** • 20 g di **fiocchi di avena**
10 g di **mandorle tostate**
Per la decorazione: 1 **fico** • **miele**
mandorle tostate

Preparazione
• **Unite** la frutta, tagliata a pezzi, il miele, i fiocchi di avena e le mandorle nel bicchiere del mixer, e frullate fino a ottenere un composto cremoso.
• **Versate** in un bicchiere, decorate con qualche fettina di fico, scaglie di mandorle e miele a filo, e servite.

Tips & Tricks

Gli ingredienti rendono questo smoothie un concentrato di energia. Ottimo a colazione o anche come piccolo pasto.

Servire gli smoothies

KASANOVA. Barattolo con coperchio, manico e cannuccia, disponibile in vari colori. **€ 3,50**.

GREENGATE. Piccola bottiglia in vetro decorato. **€ 5**

GEARS EQUIPEMENT. Bottiglia monoporzione con tappo forato per la cannuccia. **€ 1,90**.

MAISONS DU MONDE. Bicchiere in vetro con cannuccia rosa. **€ 1,99**.

Smoothie uva nera & mirtilli con anacardi

Ingredienti per 1 persona
300 g di **uva nera** • 80 g di **mirtilli** (più altri per la decorazione) • 30 g di **anacardi** (più altri per la decorazione) • 80 g di **yogurt ai mirtilli** (se necessario)

Preparazione
• **Nel bicchiere** del mixer da cucina mettete l'uva e frullate, quindi passate il succo attraverso le trame di un colino per eliminare i semi e le bucce. Aggiungete i mirtilli e gli anacardi al succo d'uva ottenuto e frullate fino a ottenere un composto omogeneo (se dovesse risultare troppo slegato, aggiungete lo yogurt). • **Versate** in un bicchiere, decorate con mirtilli e anacardi tostati, e servite.

Tips & Tricks

Il mix uva nera e mirtilli ha un alto potere diuretico, drenante e antinfiammatorio; gli anacardi assorbono gli zuccheri.

Smoothie prugna & zenzero

Ingredienti per 1 persona
200 g di **prugne già mondate e private del nocciolo** • 100 g di **yogurt magro alle prugne** • **zenzero fresco già pelato**

Preparazione
• **Tagliate** le prugne a pezzi e metteteli nel bicchiere del mixer; aggiungete lo yogurt e un pezzetto di zenzero, e frullate fino a ottenere un composto cremoso. • **Versate** in una bottiglietta e servite fresco.

Tips&Tricks
Il mix "prugne e zenzero" aiuta a sgonfiare l'addome e migliora la digestione.

Smoothie uva & avocado con limone e prezzemolo

• uva Italia
• avocado
• prezzemolo
• limone

Ingredienti per 1 persona
350 g di **uva Italia**
100 g di **avocado già sbucciato e privato del nocciolo**
1 ciuffo di **prezzemolo**
scorza di limone
Per la decorazione: 1 fettina di **limone**
qualche **chicco di uva**

Preparazione
• **Frullate** l'uva e passate il succo al colino per eliminare i semi e le bucce. Aggiungete l'avocado, tagliato a pezzi, il prezzemolo e la scorza di limone, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Versate** in un bicchiere, decorate con 1 fettina di limone e qualche chicco di uva, tagliato a metà, e servite.

Energy

Lo sapevate che?
L'avocado è un superfood ricco di vitamine (in particolare acido folico), sali minerali e grassi (buoni).

Vegan

Il gioco delle parti

Frolla, sfoglia e brisée: le basi. Creme, confetture e frutta fresca: le farciture. Creatività e fantasia: le regole del gioco per creare super crostate e tutte le varianti che volete, alcune suggerite da noi

9

Ok, l'abbinamento è giusto

• **LA FROLLA** è indicata per: farciture a base di marmellate, confetture, gelatine, creme e frutta fresca abbinata a una farcitura cremosa.

• **LA BRISÉE** è molto versatile e si usa sia per preparazioni dolci, che salate, può essere infornata già farcita o in bianco, riempiendola solamente una volta cotta.

• **LA PASTA SFOGLIA**, leggera e friabile, può essere farcita con creme, frutta fresca o caramellata. È preferibile farcirla dopo averla cotta in bianco quando è bella secca e poco prima del suo consumo, in modo da mantenerne la croccantezza.

Variante

CIOCCOLATO BIANCO E MORE
Provate la variante con cioccolato bianco e more! Vi basterà sostituire il cioccolato fondente con **250 g di cioccolato bianco** e i lamponi con la stessa quantità di **more**.

Crostata al cioccolato e lamponi

Ingredienti per 4 persone
240 g di **pasta brisée**
250 g di **lamponi** • 20 g di foglie di **menta** (più quella per decorare)
250 ml di **panna fresca**
200 g di **cioccolato fondente**
50 g di **burro** (più quello per lo stampo)

Preparazione
• **Foderate** uno stampo ad anello, imburrato, con la pasta brisée, e bucherellatene il fondo. Coprite con carta forno e fagioli secchi, quindi cuocete in forno caldo a 190 °C per 20 minuti. • **Sfornate**, togliete la carta e i fagioli, abbassate il forno a 180 °C e fate cuocere altri 5 minuti, finché la crostata sarà leggermente dorata. Sfornate e fate raffreddare completamente. • **Preparate** la ganache al cioccolato: mettete la panna in un pentolino sul fuoco. Appena raggiunge il bollore, spegnete e aggiungete il cioccolato a pezzetti. Mescolate con una frusta a mano fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Sempre mescolando, unite il burro e fate riposare a temperatura ambiente una mezz'ora. • **Tagliate** i lamponi a metà, lasciandone qualcuno da parte per la decorazione. Unite la menta, tritata fine, e amalgamate. Lasciate riposare ancora mezz'ora. • **Componete** il dolce, versando nel guscio ormai freddo i lamponi con la menta. Ricoprite con la ganache al cioccolato e mettete almeno 4 ore in frigo prima di servire, accompagnata dai lamponi interi.

Crostata zig zag

Ingredienti per 4 persone
2 confezioni di **pasta sfoglia**
1/2 l di **latte** • 5 **tuorli**
1 dl di **moscato dolce** (non frizzante)
100 g di **zucchero** • 25 g di **amido di mais** • 25 g di **amido di riso**
1 ciuffo di **menta** • **albicocche**
fragoline di bosco • **gelatina**

Preparazione
• **Preparate** la crema unendo gli amidi e diluendoli con il moscato freddo. Mescolate bene finché si saranno sciolti tutti i grumi; incorporate i tuorli, continuando a mescolare. Scaldate il latte con lo zucchero, quindi versate a filo nel composto preparato, mescolando energicamente per non fare raggrumare i tuorli. Trasferite in un tegame, mettete su fiamma dolce e fate addensare, amalgamando con una frusta a mano. Togliete dal fuoco e fate intiepidire.
• **Rivestite** uno stampo rettangolare e stretto con la pasta sfoglia, eliminando la pasta in eccesso. Farcite con la crema al moscato. Con l'altra pasta sfoglia create tante striscioline e disponetele sulla placca del forno. Infornate tutto a 180 °C e fate cuocere per 30 minuti. Trascorso il tempo, levate e lasciate raffreddare.
• **Sformate** la torta e disponete sopra i filoncini di pasta (dovrete dividere la crostata in tanti triangoli o spicchi). • **Tagliate** i filoncini che sbordano e guarnite con la frutta, alternandola: in un triangolino mettete le fragoline, nell'altro le albicocche tagliate a spicchi sottili, e così via. Glassate con la gelatina, guarnite con foglioline di menta e servite.

Variante
fichi e pere

Stesso procedimento, stessi ingredienti, quasi. Sì perché basta sostituire albicocche e fragoline con **fichi** e **pere**!

La frolla casalinga

Per circa 450 g di pasta frolla, disponete **200 g di farina setacciata** a fontana. Mettete al centro **100 g di zucchero a velo**, **2 tuorli**, **100 g di burro** freddo a pezzetti, **un pizzico di sale** e **la scorza grattugiata di 1/2 limone**. Lavorate tutto rapidamente e formate una palla da riporre in frigo ben coperto per almeno mezz'ora.

Crostata tricolore ▲

Ingredienti per 6 persone
450 g di **pasta frolla** • **burro** • **farina**
150 g di **confettura di ribes rossi**
150 g di **confettura di kiwi**
150 g di **confettura di pesche bianche**
400 g di **ribes rossi**
6 **kiwi**
1 **pesca bianca** tipo tabacchiera

Preparazione
• **Stendete** la pasta frolla, lasciandone un po' da parte per creare i tre tortiglioni che divideranno la crostata in 6 spicchi. Imburrate e infarinate la tortiera e foderatela con la pasta, facendola aderire bene al fondo e ai bordi e rifilando la pasta in eccesso. Mettete lo stampo in frigo per 1 ora. • **Coprite** il fondo della base di pasta con la carta forno, riempite con fagioli secchi, mettete in forno a 160 °C e fate cuocere per 10 minuti. • **Levate**, eliminate la carta e i fagioli, e farcite con la confettura di pesche 2 spicchi opposti. Fate la stessa cosa con la confettura di ribes e quella di kiwi. Infornate per altri 10 minuti, o finché la frolla non sarà dorata. • **Sfornate**, fate raffreddare e farcite gli spicchi vuoti con le confetture. Guarnite ciascuno spicchio con il frutto fresco che corrisponde alla confettura con la quale avete farcito la base e servite.

Crostatine al mascarpone e susine▼

Ingredienti per 4 crostatine
250 g di **pasta frolla**
400 g di **susine**
200 g di **mascarpone** • **zucchero**
cannella in polvere • **zucchero a velo**
burro • **farina**

Preparazione
• **Ritagliate** dalla frolla 4 dischi di frolla. Imburrate e infarinate gli stampini e foderateli con i dischetti di frolla. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con carta forno ritagliata a misura e riempite con i fagioli secchi.
• **Mettete** in forno preriscaldato a 180 °C e fate cuocere per 10 minuti. Sfornate, levate i fagioli e la carta, rimettete in forno e completate la cottura per 5 minuti. Al termine, sfornate e lasciate raffreddare. • **Lavate** le susine, asciugatele e tagliatele a spicchi senza sbucciarle; raccogliete gli spicchi in una padella e saltateli per 1 minuto a fuoco vivace con 1 cucchiaio di zucchero e 1 cucchiaio di acqua. Profumate con un pizzico di cannella, levate e lasciate intiepidire. Lavorate il mascarpone in crema. • **Sformate** le basi delle crostatine dagli stampini e distribuite il mascarpone. Completate con gli spicchi saltati, spolverizzate di zucchero a velo e servite.

Variante

CON CONFETTURA
Provate la variante con **150 g di confettura di prugne rosse**, sostituendola alla crema di mascarpone.

Confettura▲ di prugne rosse alla cannella

Ingredienti per 600-700 g circa di prodotto
1 kg di **prugne rosse** • 500 g di **zucchero**
1 **mela** • **cannella in polvere**

Preparazione
• **Lavate** le prugne ed eliminate il nocciolo. Sbucciate la mela, tagliatela a metà, eliminate il torsolo e i semi e fatela a tocchetti. Trasferite la frutta in una casseruola e unite lo zucchero.
• **Mettete** sul fuoco e fate cuocere per 35-40 minuti, mescolando continuamente ed eliminando la schiuma man mano che si forma in superficie. Poco prima di levare dal fuoco, aggiungete un pizzico di cannella e portate a cottura. • **Trasferite** la confettura in vasetti di vetro sterilizzati e asciugati perfettamente, chiudeteli ermeticamente con i loro coperchi, capovolgeteli e lasciateli raffreddare a temperatura ambiente (girandoli un'altra volta nell'arco di questo tempo). Dopodiché etichettateli e riponeteli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

Variante

PERE E MORE
Provate la variante con **pere** e **more**, sostituendole, nella stessa quantità, alle mele e ai mirtilli.

0,60€
a porzione

La brisée fatta in casa

Per circa 400 g di pasta brisée, disponete **200 g di farina** setacciata a fontana. Mettete al centro **130 g di burro** freddo a pezzetti, **un pizzico di sale** e **0,5 dl di acqua ghiacciata**. Lavorate tutto rapidamente e formate una palla da riporre in frigo ben coperto per almeno mezz'ora.

Crostata di mele, mirtilli e timo

Ingredienti per 6 persone
400 g di **pasta brisée** • 3-4 **mele renette** • 125 g di **mirtilli** • **la scorza** di 1 **limone** • 1/2 bacca di **vaniglia** **farina di mandorle** • 1 **uovo** • **zucchero di canna** • 2 cucchiai di **gelatina di albicocche** • 1 rametto di **timo**

Preparazione
• **Sbucciate** le mele, tagliale a cubetti e mettetele in una casseruola insieme a pochissima acqua e al contenuto della bacca di vaniglia. Fate cuocere brevemente, giusto il tempo di asciugarle e renderle morbide ma ancora sode. Fate intiepidire e aromatizzate con la scorza di limone grattugiata. • **Stendete** la pasta brisée in un disco dello spessore di circa 4 mm, quindi trasferitela in uno stampo ricoperto di carta forno. Spolverizzate la sfoglia con la farina di mandorle, lasciando un bordo libero di 6-8 cm, quindi aggiungete le mele e i mirtilli. Piegate i bordi liberi verso il centro, in modo da racchiudere parzialmente il ripieno. Spennellate i bordi della crostata con l'uovo sbattuto e cospargete con lo zucchero di canna. • **Fate cuocere** in forno caldo a 180 °C per circa 30-35 minuti o comunque fino a quando la brisée apparirà dorata. • **Nel frattempo** fate scaldare la gelatina in un pentolino con 1 cucchiaio di acqua in modo da ottenere una glassa lucida. • **Sfornate** e lucidate la frutta ancora calda con la gelatina e decorate con timo fresco.

Variante

CON CONFETTURA DI ALBICOCCHE

Sostituite la marmellata di arance con la stessa quantità di **confettura di albicocche**.

0,80€ a porzione

Crostata arance e cioccolato

Ingredienti per 6 persone
350 g di **pasta frolla**
200 g di **marmellata di arance amare**
200 g di **cioccolato fondente**
1 dl di **panna fresca**
la scorza di 1 **arancia**

Preparazione

• **Rivestite** uno stampo da crostata con carta forno, sistemate all'interno il disco di frolla e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. • **Coprite** con un altro foglio di carta forno, distribuitevi sopra i fagioli secchi e infornate a 160 °C per 20 minuti. • **Sfornate**, eliminate i fagioli e la carta, e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Togliete dal forno e lasciate raffreddare. • **Distribuite** la marmellata sul guscio di frolla cotto; quindi sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente con la panna, e versatelo sulla marmellata. • **Livellate**, aiutandovi con una spatola, e mettete in frigorifero per circa 1 ora. • **Trascorso** il tempo, guarnite con la scorza dell'arancia tagliata a julienne e servite.

Marmellata di arance

Preparazione per 600 g di marmellata: lavate e asciugate **1 kg di arance non trattate**, quindi, con uno stecchino, punzecchiate la buccia in più punti, facendo attenzione a non arrivare alla polpa. Mettetele in una pentola, coprite di **acqua fredda** e lasciate riposare per un paio di giorni, cambiando spesso l'acqua affinché la buccia perda l'amaro. Poi scolatele e sbucciatele. Eliminate la parte bianca dalle bucce e tagliatele a julienne. Tagliate a pezzettoni la polpa, eliminate i semi e mettete tutto, bucce comprese, in una casseruola. Ponete sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere per 3-4 ore, mescolando spesso. Aggiungete **1 kg di zucchero**, e proseguite la cottura per un'altra ora, sempre mescolando spesso. Aggiungete **il succo di 1 limone** e **1 bicchierino di rum**, mescolate e levate dal fuoco.

Variante CON CILIEGIE
L'apple pie in versione zuccherina, sostituendo **ciliegie denocciolate** alle mele.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Mela in camicia

Per 4 porzioni

✓ In frigo
1 rotolo di **pasta sfoglia**
1 **uovo**

✓ In dispensa
marmellata a piacere
biscotti (tipo digestive) • **4 mele**

Preparazione
• **Private** le mele ben lavate del loro torsolo. Ritagliate 4 quadrati dalla pasta sfoglia, spolverizzatevi qualche biscotto sbriciolato e adagiate al centro di ciascuno di essi la mela.
• **Farcite** quest'ultima con un po' di marmellata. Richiudete il fagottino di sfoglia, sigillando i bordi con un goccio d'acqua. Spennellate con l'uovo sbattuto e cuocete in forno caldo a 180 °C per circa 40 minuti.

Apple pie

Ingredienti per 8-10 persone
450 g di **pasta frolla** • 1 kg di **mele renette** • 150 g di **zucchero**
1 cucchiaio di **farina** • 50 g di **burro**
1 cucchiaino di **cannella** • 1 **limone**
1 **uovo** • **latte** • **noce moscata**

Preparazione
• **Mettete** le mele, sbucciate e tagliate a spicchi, in un recipiente e aggiungete, mescolando delicatamente, la scorza grattugiata e il succo del limone, la cannella, un pizzico di noce moscata, 100 g di zucchero e la farina setacciata, e amalgamate bene. • **Adagiate** un disco di pasta frolla in uno stampo per crostata, rivestito con carta forno. Ritagliate la pasta in eccesso sui bordi e distribuite il ripieno in modo uniforme; unite il burro a fiocchetti. Coprite con il secondo disco di pasta frolla e sigillate bene i bordi.
• **Decorate** la torta con i ritagli di pasta avanzati, spennellatela con un po' di latte, e punzecchiate la superficie con i rebbi di una forchetta. • **Cuocete** in forno a 200 °C per 20 minuti, quindi proseguite la cottura a 180 °C per 20 minuti e a 170 °C per altri 20 minuti, fino a doratura. • **A cottura ultimata**, sfornate, spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e spolverizzate con lo zucchero rimanente. Lasciate intiepidire e servite.

TIRAMISÙ...
sempre!
Golosi strati di crema,
biscotto e frutta declinati
in versione settembrina
perché il tiramisù,
si sa, è sempre
una buona idea!
6
FICO D'INDIA
STRATI DI BONTÀ

◂ Tiramisù con fichi d'India

Ingredienti per 4 persone
125 g di **mascarpone** • 250 g di **panna di mandorla** (più quella per decorare)
2 **albumi** • 75 g di **zucchero**
fichi d'India • **savoiardi**
Per la bagna: 300 g di **latte di mandorla**
50 g di **rum chiaro**
Per la decorazione: 120 g di **mandorle già sgusciate** • 60 g di **zucchero**
2 **fichi d'India a spicchi**

Preparazione
• **Montate** a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero, quindi incorporate il mascarpone e la panna di mandorla, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto.
• **Per la decorazione**, inumidite le mandorle con un goccio di acqua, raccoglietele in padella con lo zucchero e fatele caramellare. Spegnete, fate raffreddare e infine tritatele al coltello.
• **Preparate** la bagna mescolando il latte di mandorla con il rum. Pulite i fichi d'India e fateli a pezzetti. • **Componete** i tiramisù alternando la crema, i savoiardi, bagnati con la bagna, i fichi d'India a pezzetti e qualche mandorla caramellata.
• **Guarnite** con qualche spicchietto di fico d'India, le mandorle caramellate e ciuffetti di panna. Trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

Cioccomisù sotto spirito

Ingredienti per 4 persone
250 g di **mascarpone** • 2 **albumi pastorizzati** • 70 g di **zucchero**
3 **tuorli** • 1 cucchiaio di **cacao amaro in polvere** • **biscotti al cacao**
gocce di cioccolato fondente
ciliegie sotto spirito
Per la bagna: 300 ml di **acqua**
50 g di **zucchero**
100 g di **liquore alle ciliegie**
Per la decorazione: **cioccolato bianco**
ciliegie sotto spirito

Preparazione
• **Montate** a neve gli albumi pastorizzati; a parte lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, quindi incorporate il mascarpone e il cacao, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto.
• **Unite** il composto di mascarpone agli albumi montati, amalgamando sempre delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. • **Preparate** la bagna: in un pentolino fate sciogliere lo zucchero con l'acqua; spegnete, unite il liquore e lasciate raffreddare.
• **Componete** i tiramisù alternando la crema, i biscotti al cacao, bagnati con la bagna alle ciliegie, le ciliegie sotto spirito snocciolate e le gocce di cioccolato. Terminate con la crema e decorate con due ciliegie sotto spirito e gomitoli di cioccolato bianco. • **Trasferite** in frigorifero fino al momento di servire.

CILIEGIE SOTTO SPIRITO

Tiramisù banane e caramello

Ingredienti per 4 persone
250 g di **mascarpone** • 200 ml di **panna fresca** • 50 g di **zucchero** • 3 **tuorli**
2 **banane** • **arachidi salate** • **savoiardi**
Per la bagna: 300 g ml **acqua**
50 g di **zucchero**
100 ml di **liquore all'amaretto**
Per la salsa al caramello: 200 g di **zucchero**
160 ml di **panna fresca**
Per la decorazione: 1 **banana**
salsa al caramello • **arachidi salate**

Preparazione
• **Montate** la panna; a parte lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, quindi incorporate il mascarpone e infine la panna montata, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto.
• **Per la salsa al caramello**: in un pentolino raccogliete lo zucchero, mettete sul fuoco e fatelo caramellare a secco; versate la panna calda, mescolate e infine spegnete. • **Preparate la bagna**: in un pentolino fate sciogliere lo zucchero con l'acqua; spegnete, unite il liquore e lasciate raffreddare. • **Componete** i tiramisù alternando crema, fettine di banana, arachidi tritate e savoiardi, bagnati con la bagna all'amaretto. Terminate con la crema e guarnite con salsa al caramello, qualche fettina di banana e arachidi salate. Trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

BANANE

Cosa vi serve?

GALBANI. Mascarpone **Santa Lucia**, dal gusto delicato e avvolgente, formato da 250 g, ***€3,83***.

BRIMI. Mascarpone, da latte fresco dell'Alto Adige, formato da 250 g, ***€2,95***.

MILA. Mascarpone, nella versione senza lattosio, formato da 250 g, ***€2,49***.

EXQUISA. Mascarpone senza conservanti, formato da 250 g, ***€1,89***.

Tiramisù bianco ai marrons glacés con meringhe e vaniglia

Ingredienti per 4 persone
500 g di **mascarpone**
500 ml di **panna fresca** • 80 g di **zucchero**
1 **stecca di vaniglia** • **meringhette**
marrons glacés • **savoiardi**
Per la bagna: 300 ml di **acqua**
50 g di **zucchero**
100 g di **rum scuro**
Per la decorazione:
marrons glacés • **foglie di cioccolato fondente**

Preparazione
• **Montate** la panna con il mascarpone, lo zucchero e i semi della stecca di vaniglia.
• **Preparate la bagna**: in un pentolino raccogliete l'acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e fate sciogliere; spegnete, aggiungete il rum e lasciate raffreddare.
• **Componete i tiramisù** alternando la crema, le meringhette, i marrons glacés e i savoiardi, bagnati nella bagna al rum. Terminate con la crema e guarnite con un marron glacé e una foglia di cioccolato fondente. • **Trasferite** in frigorifero fino al momento di servire.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Tiramisù lecca-lecca

Per 4 porzioni

✓ In frigo
crema al mascarpone, avanzata da un tiramisù

✓ In dispensa
4 **savoiardi** • 1 **tavoletta di cioccolato**
cacao amaro in polvere • **caffè**
stecco per lecca lecca o **per ghiacciolo**

Preparazione
• **Bagnate** leggermente i savoiardi nel caffè e rivestiteli con uno strato di crema al mascarpone (solo su una parte).
• **Adagiateli** su una placca e ponete in freezer. Prima che congelino completamente, inserite delicatamente lo stecco e congelateli.
• **Prima** di servirli, fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria, immergetevi gli stecchi, spolverizzateli con il cacao amaro e portate a tavola.

Tiramisù cachi e caffè

Ingredienti per 4 persone
125 g di **mascarpone**
250 ml di **panna fresca** (più quella per la gelatina) • 2 **tuorli**
75 g di **zucchero** • 6 g di **gelatina**
3-4 **cachi** • **biscotti al caffè**
Per la bagna al caffè: **caffè espresso zucchero**

Preparazione
• **Lavorate** i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; unite il mascarpone e amalgamate per bene. • **Fate reidratare** la gelatina in acqua freddissima, quindi scioglietela in poca panna calda.
• **Montate** a neve la panna. Unite la gelatina al composto di mascarpone e incorporate infine la panna montata mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. • **Per la bagna**: sciogliete lo zucchero nel caffè caldo e lasciate raffreddare. Pelate i cachi e riducete la polpa in purea. • **Componete** i tiramisù alternando la crema, i biscotti, bagnati con la bagna al caffè, e la purea di cachi.
• **Decorate**, se volete, con la lastra di isomalto e conservate in frigorifero fino al momento di servire.

Tips & Tricks

Se volete, decorate il tiramisù facendo sciogliere **100 g di isomalto** fra 2 fogli di silicone e fatelo sciogliere in forno a 180 °C per 10 minuti. Passatevi sopra il matterello, fino a ridurlo in una lastra sottile, e infornate nuovamente per altri 5 minuti.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Sant'Anna, acqua "la Baby" nella versione fluo che si illumina al buio e con forma ergonomica, confezione da 6 x 0,25 l, **€ 2,95**.

Nutella, la nuova confezione "Back to school" del grande classico: all'interno di ogni tappo, 8 diverse etichette adesive per personalizzare libri e quaderni, vaso da 200 g, **€ 2,65**.

Exquisa, fiocchi di latte senza lattosio, confezione da 150 g, **€ 1,29**.

Baule Volante, Solo Frutta: purea di sola frutta senza glutine e senza zuccheri aggiunti, confezionata in un pratico formato da 100 g, 4 x 100 g, **€ 3,20**.

Per aperitivi e feste glutenfree, gli Stuzzi Mix, sfizi pronti in pochi minuti di **Celiaco.m**, le Pizzette di sfoglia da 300 g, **€ 7,90**, i Rustici prosciutto e formaggio da 300 g, **€ 7,90**.

Develey, cremoso dressing con yogurt ideale per insalate verdi, radicchio, cetrioli e patate, formato da 230 ml, **€ 2,40**.

Celiaco.m, torta brownie glutenfree e senza olio di palma, confezione da 300 g, **€ 7,90**.

Diva's for Women, i drink funzionali con acido ialuronico in tre diversi gusti: anguria e lampone; melone verde e pera; mango e melone bianco, bottiglia da 310 ml, **€ 3,50**.

Náttúra, Triangolini al Grano Saraceno Bio, snack a base di cereali da agricoltura biologica, sacchetto da 80 g, **€ 1,71**.

Settembre 2018

sabato 1

domenica 2

lunedì 3

martedì 4

mercoledì 5
• 5-9 settembre
Peperoncino Festival
a Diamante (CS)
www.peperoncinofestival.org

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA E VERDURA
Fichi, uva, lamponi, more, mirtilli, ribes, pere, prugne.
Funghi, fagioli, rucola, pomodoro, finocchi, cavolfiori, fagiolini, zucca.

PESCI
Alice, calamaro, moscardino, ricci, rombo chiodato, spigola, triglia, vongola verace.

giovedì 6

venerdì 7
• 7-10 settembre
Sana
Salone internazionale del biologico e del naturale a Bologna.
www.sana.it

sabato 8

domenica 9
• 7-9 settembre
Made in Malga
Mostra mercato dei formaggi e dei prodotti della montagna.
www.madeinmalga.it

lunedì 10

Frutti di bosco: fanno bene al cuore, contrastano il colesterolo, aiutano a dimagrire e migliorano la memoria.

mercoledì 12

giovedì 13

venerdì 14

sabato 15
• 15-16 settembre
Birrifici Aperti
Degustazioni presso i birrifici aderenti.
www.birrificiaperti.eu

domenica 16

lunedì 17

martedì 18

mercoledì 19

giovedì 20

venerdì 21
• 21-30 settembre
Cous Cous Fest
Arrivato alla XXI edizione, San Vito Lo Capo (Tp)
www.couscousfest.it

sabato 22
• 21 settembre - 1 ottobre
Festa del bacalà
a Sandrigo (Vi).
www.festadelbaccala.com

domenica 23

Finocchi: ricchi di sali minerali, prevengono crampi e stanchezza, fanno bene alla pelle e sono un valido alleato dell'apparato cardiocircolatorio.

martedì 25

giovedì 27

venerdì 28

sabato 29
• 29 - 30 settembre
Culinaria Il Gusto dell'Identità
Biennale di cibo e arte XI edizione a Roma.
www.culinaria.it

domenica 30

Alici: aiutano a prevenire le malattie cardiocircolatorie, contrastano il colesterolo, hanno azione antinfiammatoria e antiossidante.

martedì 2 ottobre

mercoledì 3 ottobre

giovedì 4 ottobre

venerdì 5 ottobre

sabato 6 ottobre

domenica 7 ottobre

lunedì 8 ottobre

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

DIARI DI VIAGGIO BEST 100 Venezia

Dire, fare, mangiare…
notizie, eventi e appuntamenti gastronomici

GIOCHI DI PASTA E DI PIZZA ▼

Da poco ha aperto a **Roma** (zona **Piazza Bologna**) un nuovo ristorante "**Mattarello**". che si propone con uno stile diverso dagli altri ristoranti "Mattarello", più grande e più ricercato, che guarda con affetto al tipico

attrezzo della cucina delle nonne. L'offerta comprende fettuccine preparate a mano, la pizza bassa, come da tradizione romana, fritti fragranti e carni selezionate. La novità è anche l'angolo vegetariano che propone piatti come la carbonara vegetale e le tradizionali polpette di melanzane.

www.ristorantemattarello.it

ROMANTICO APERITIVO IN LAGUNA

A base di prosecco, bitter e acqua frizzante o seltz, lo Spritz è uno tra i cocktail più famosi e bevuti in Italia. La sua nascita è legata alla città di **Venezia**, che lo ha lanciato come drink a base di Aperol negli Anni Venti, rendendolo una vera e propria tendenza. Tipico della tradizione dell'aperitivo veneziano è "tour dei bacari", cioè il giro delle osterie nelle quali si può bere "un'ombra" di vino o, appunto, il tipico Spritz, accompagnati dai "cicchetti" (stuzzichini). Ma se siete alla ricerca di un'esperienza decisamente suggestiva e ad alto tasso di romanticismo, non c'è niente di meglio che assaporare l'ottimo spritz del **Baglioni Hotel Luna**, godendosi l'incantevole Laguna.

www.baglionihotels.com

QUANDO IL CIBO È POESIA ▶

A **Camposampiero (PD),** in un'antica barchessa (tipica dimora veneta) dagli ampi archi e dall'atmosfera ricercata quanto semplice si annida un'oasi di poesia: il **Secret Bistrot**, il bistrot dell'**Al Tezzon Hotel**. La cucina è naturale e dinamica, il menu (20-25 euro a persona, su richiesta vegano e glutenfree) è fisso e ideato in base ai prodotti di stagione. Il tocco unico del bistrot è quello di coniugare la scelta di cibi, materie prime e prodotti stagionali e di qualità con allestimenti poetici e atmosfere da sogno: ogni singolo dettaglio viene studiato con cura, dal piatto alla musica fino all'illuminazione. Inoltre, nella boutique annessa, si possono acquistare trapuntine di farro, abiti, accessori di arte della tavola e libri.

www.altezzonhotel.com

Foto A. Bogo - Setting Selvàtica

TOUR "SLOW" ▲ DEL GUSTO

Peroni Gran Riserva con **Chef Rubio** lanciano il "**tour del gusto**", una serie di video-guide con ricette da seguire sul sito **www.peroni.it** e sui social del brand. Il tour è concepito come un vero e proprio viaggio "a passo lento" tra storie, personaggi ed eccellenze gastronomiche italiane, un modo per conoscere alcune specialità regionali, ma anche per indugiare e godersi il tempo nella loro preparazione. I video sono quattro, dedicati a quattro regioni e ai loro prodotti più rappresentativi. Un esempio? Il Provolone del Monaco DOP per la Campania.

SARDEGNA

È in edicola Sardegna, il volume della collana "Diari di Viaggio - I Quaderni". Una guida completa e aggiornata con tutto il meglio dell'isola: le spiagge da sogno e le calette segrete, le città e i piccoli borghi, l'archeologia, la natura incontaminata, le tradizioni, gli appuntamenti, le attività all'aperto. I consigli per **dormire**, dai resort sul mare ai B&B di charme, dai villaggi famiglia agli agriturismi nel verde; le trattorie autentiche e le **specialità**; lo shopping e l'artigianato. Una guida ricchissima di **indirizzi**, **informazioni** pratiche, **cartine**, e tante splendide **fotografie**.

Uno scorcio della spiaggia del **Forte Village** a **Santa Margherita di Pula**

IN EDICOLA

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Crostata ai funghi, girelle al forno, pizza facile o tiramisù? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @Carmela

"La copertina che mi è piaciuta di più è quella del mese di luglio, molto colorata e proprio estiva. Questo numero di luglio ha diverse ricette che mi piacciono e come prima ho fatto l'insalata verde, però invece dei pistacchi ho messo anacardi. Davvero molto buona."

@Carmela

"Gentilissima Carmela, innanzitutto grazie della sua attenzione. La copertina di luglio, in effetti, è piaciuta tanto anche a noi, ma fa sempre piacere, oltre a esserci utilissimo, avere la vostra impressione. Sono lieta che abbia apprezzato il capitolo "green" con le insalate da buongustai: fresche, raffinate, sane (questa è super detox ed energetica!) e... gustosissime, a dimostrazione che si può mangiare da re (e regine) sapendo scegliere e abbinare. Complimenti per l'ottima sostituzione d'ingrediente: denota creatività ed è segno di sapienza, lo dico sempre, perché solo chi ha pratica in cucina può permettersi invenzioni e variazioni su tema. Perciò, bravissima e ancora grazie: aspettiamo nuove ricette!"

Giulia Macrì
Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

ALICE

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

LA GOLA, IL GUSTO

CACCIA AI TESORI ITALIANI

Nella nuova serie, caccia ai tesori del lago Maggiore e della Valtellina, del Friuli e del Piemonte… insieme a Mattia Poggi e alla sua cucina. Dedicata naturalmente ai prodotti agroalimentari, alle specialità enogastronomiche e alle eccellenze del territorio che va a esplorare.

• **La Gola, il Gusto, tutti i giorni alle 23.55**

MASSERIA SCIARRA

NUOVE RICETTE DALLA "FOOD COMEDY" IN SALSA SICILIANA, TARGATA ALICE

Nella loro bella masseria in Sicilia, Santo ultimo di una generazione di pescatori e sua moglie Addolorata, appassionata di cucina moderna, si dedicano alla preparazione di succulenti piatti della tradizione siciliana tra risate, battibecchi, ricordi e divertentissime gag.

• **Masseria sciarra, tutti i giorni alle 21.10**

LUCA MONTERSINO

SEGRETI DI CUCINA

"MASTER" PER AMATORI ESPERTI E PER ASPIRANTI CHEF E PASTICCIERI

In cattedra – e ai fornelli – per insegnarci a praticare cucina e pasticceria a livelli professionali, con nuove straordinarie ricette dolci e salate. Un vero e proprio "dottorato" per appassionati esperti, che aspirano alla specializzazione.

• **Luca Montersino - segreti di cucina, dal 3 settembre tutti i giorni alle 20.10**

CODICE RUGIATI

LA CUCINA CONTEMPORANEA SECONDO SIMONE RUGIATI

Il celebre cuoco televisivo cucina per Alice secondo il suo codice: "se sai fare la spesa, il miglior ristorante è casa tua". Un ingrediente, un tipo di cottura, un pasto della giornata, una tecnica di impiattamento: dal finger food al dessert al bicchiere, fino al piatto da portata… Con la capacità di chi sa interpretare ricette di tradizione e proporre nuove pietanze in chiave contemporanea. Con un occhio al benessere e presentazioni di grande effetto.

• **Codice Rugiati, dal 3 settembre tutti i giorni alle 19.40**

novità

STORIE di CUCINA

Dalla food commedy tutta siciliana, Masseria Sciarra, due ricette di mare e tradizione

Masseria Sciarra
Tutti i giorni alle 21.10

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

"La vita è come il fico d'India: se non ti becchi prima le spine non puoi arrivare alla polpa"

Foto E. Trotta

Lo sapevate che?

La parola "conza" si può tradurre come "preparato" o "preparazione". Nella tradizione siciliana, il pane tostato e tritato è usato in varie preparazioni; nasce come "formaggio dei poveri", usato per insaporire piatti a volte poco conditi.

Foto E. Trotta

◂ Insalata di polpo e seppie ai fichi d'india

Ingredienti per 4 persone
1 **polpo medio** • 3 foglie di **alloro**
400 g di **seppie già pulite**
2 **fichi d'India rossi e gialli**
100 g di **cetriolo**
il succo di 1 **limone**
4 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
3 ciuffi di **prezzemolo**
sale e pepe

Preparazione
• **Portate** sul fuoco una pentola con abbondante acqua leggermente salata e le foglie d'alloro. A bollore, immergetevi il polpo e lasciatelo cuocere a fuoco dolce finché non risulterà morbido. Nel frattempo, risciacquate bene le seppie.
• **Portate sul fuoco** una seconda pentola con acqua leggermente salata, e una volta bollente, immergetevi le seppie intere, lasciandole cuocere per 5 minuti circa. Una volta che il polpo e le seppie saranno cotti, scolateli dall'acqua di cottura e lasciateli raffreddare. • **Rimuovete** la pelle dal polpo e tagliatelo a pezzetti. Tagliate le seppie a striscioline sottili, e riponetele in una ciotola insieme al polpo. **A parte**, preparate una citronette mescolando quattro cucchiai d'olio con il succo di limone, e rifinendo il condimento con del prezzemolo tritato.
• **Rimuovete** con attenzione la buccia dei fichi d'india, ricavatene la polpa e tagliatela a piccoli cubetti. Tagliate anche la polpa del cetriolo a piccoli cubetti. • **Unite** la frutta tagliata all'insalata di pesce, condite con la citronette al prezzemolo e servite ben fresca.

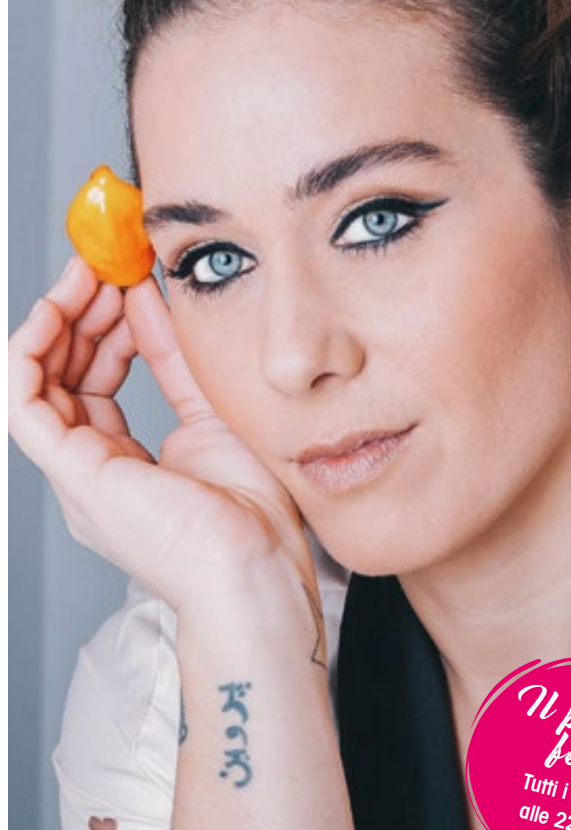
Gamberi con la "conza" ▴

Ingredienti per 4 persone
Per la salsa: 500 g di **gamberi rossi**
4 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
qualche foglia di **prezzemolo**
1 **peperoncino fresco** • **sale**
Per la conza: 100 g di **mandorle**
100 g di **pane grattugiato**
20 g di **grana grattugiato** • **prezzemolo**
2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
sale fino

Preparazione
• **Pulite** i gamberi, rimuovendo il carapace e il filetto intestinale. In una casseruola scaldate a fuoco vivace l'olio e insaporitevi per alcuni minuti un battuto di cipolla, aglio e prezzemolo, quindi aggiungete il peperoncino e i gamberi sgusciati. Fate colorire, sempre a fiamma vivace, mescolando con delicatezza di tanto in tanto. Spruzzate il vino, cuocete per 5 minuti, lasciate evaporare del tutto, togliete dal fuoco e aggiungete dell'altro prezzemolo tritato. • **Preparate la conza**: tritate le mandorle e il prezzemolo. In una ciotola unite tutti gli ingredienti e mescolateli. Scaldate 2 cucchiai d'olio, in una padella antiaderente, aggiungete tutti gli ingredienti, salate e fate tostare a fiamma media mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio. La conta sarà pronta appena avrà preso un colore dorato.
• **Disponete i gamberi** su un piatto di portata e cospargeteli con la conza.

Passione "BACCALÀ"

Diffuso in tutta Italia in tante varianti, il baccalà a Vairano Patenora viene declinato con bavette e peperone crusco. È il baccalà "fil di ferro" del ristorante Osteria del Baccalà

di Valentina Scarnecchia

Il piatto forte
Tutti i giorni alle 22.20

Vairano Patenora è un piccolo e grazioso borgo a pochi chilometri da **Caserta**, ricco di scorci e mete di fascino. Esempio ne sono la chiesa della Madonna del Carmine e la storica **Taverna della Catena**, recentemente restaurata, che onora il famoso incontro tra Garibaldi e Vittorio Emanuele II. Tutta la zona circostante offre **sagre**, **eventi**, **ristoranti** e **proposte enogastronomiche**, caratterizzate da prodotti d'eccellenza e da materie prime del territorio. Proprio come fa il ristorante **Osteria del Baccalà** a **Vairano Scalo**. Il suo titolare, il professore **Antonio Ruggiero**, spiega la filosofia originale del ristorante la cui peculiarità è di servire solo ed esclusivamente piatti con il **baccalà**. Altra proposta originale è l'**aperitivo a base di olio di oliva**, leggermente alcolico e ricco di profumi del territorio. Ma il "piatto forte" è il baccalà "**fil di ferro**". «"Il fil di ferro" è una bavetta cotta in modo particolare perché deve essere tirata **3 minuti** prima di essere cotta e successivamente insaporita nella padella» spiega il professore.

- **OSTERIA DEL BACCALÀ**
  Via Napoli 220,
  81059 Vairano Scalo (Caserta)

Baccalà “fil di ferro”

Ingredienti per 4 persone
350 g di **bavette** • 500 g di **baccalà**
4 spicchi di **aglio** • circa 1/2 bicchiere di **olio extravergine di oliva** (più quello per servire) • 30 g di **capperi**
1 **peperone crusco** • 1 **peperoncino piccante** • **prezzemolo tritato**
12 **olive nere** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il peperone crusco sottilmente a tranci e friggetelo in olio extravergine di oliva, poi mettetelo da parte. • **Pulite** e affettate l'aglio, friggetelo in abbondante olio extravergine e cuocetelo a bassa temperatura per circa tre minuti, poi aggiungete le olive e i capperi dissalati e tritati, poi il peperone crusco per il tempo sufficiente che appassisca il tutto e che prenda sapore, infine aggiungete il peperoncino e il baccalà che lascerete rosolare per 6/8 minuti circa. • **Cuocete** la pasta in abbondante acqua salata e scolatela prima di essere al dente (fil di ferro). • **Mettetela** nella padella della salsa già pronta e insaporitela a fuoco basso per circa un minuto. Il sugo deve essere ben amalgamato e legato alla pasta, quindi girate continuamente a fuoco basso fino ad arrivare alla giusta densità.
• **Servite** in un piatto caldo con prezzemolo tritato e un filo d'olio a crudo.

RISO 2 GUSTI

Un ingrediente, il riso, interpretato da due talentuosi chef e trasformato in piatti prelibati. Metteteci anche Nord vs Sud, e il gioco è fatto. Emanuele Natalizio, pugliese doc, e il piemontese Alberto Menino danno vita, in tv, a una sfida gastronomica fra tradizione e innovazione

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Alberto Menino

Tortino di riso con funghi porcini e pere croccanti

Ingredienti per 1 persona
100 g di **riso Carnaroli**
50 g di **funghi porcini** • 1 **pera**
50 g di **formaggio grana**
brodo di carne
olio extravergine di oliva • **aceto**
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tostate** il riso in una padella senza aggiungere nessun tipo di grasso, né olio né burro, sfumate con un po' di brodo e continuate la cottura. A parte pulite i funghi, tagliateli a cubetti e uniteli al riso, aggiungete un po' di pepe e continuate la cottura con il brodo. • **Nel frattempo tagliate** la pera a cubetti e lucidatela con un filo di olio e un goccio di aceto. Mantecate il risotto con burro e formaggio fuori dal fuoco e impiattate aiutandovi con un coppapasta per dare al riso una forma di tortino. Completate con i cubi di pera, mettendo il risotto sul fondo del piatto con i cubi di pera croccante e qualche fungo.

Foto E. Trotta

Riso patate e cozze

Ingredienti per 6 persone
500 g di **riso Carnaroli**
2 kg di **cozze** • **pomodori pachino**
6 **patate** • 2 **zucchine**
300 g di **pecorino romano grattugiato**
olio extravergine di oliva
brodo di pesce

Preparazione
• **Affettate** le patate e le zucchine a fette sottili, aprite le cozze a mezzo guscio e tagliate i pomodorini a fette. • **Ungete** una teglia con olio e foderatela partendo dal basso con le patate e poi le zucchine, le cozze e i pomodorini. Aggiungete abbondante pecorino. Alternate nello stesso modo tutti gli ingredienti e terminate con le patate e con una spolverizzata di pecorino. • **Rabboccate** la teglia con del brodo di pesce precedentemente preparato fino all'orlo e aggiungete abbondante olio extravergine di oliva, preferibilmente pugliese. • **Fate cuocere** in forno a 220 °C per 18 minuti.

Foto E. Trotta

Bontà CAPRESE

Nel contenitore pop di Casa Alice Insieme, condotto da Franca Rizzi, la caprese Lina Russo si mette ai fornelli per una ricetta tutta partenopea: il raviolo fritto

Raviolo fritto

Ingredienti per 6 persone
120 ml di **acqua** • 500 g di **farina**
40 ml di **olio extravergine di oliva**
200 g di **ricotta vaccina**
60 g di **Parmigiano Reggiano**
60 g di **salame Napoli**
60 g di **provoloncino di Sorrento**
2 **uova** • **sale e pepe**
olio di arachidi

Preparazione
• **Per la pasta del raviolo**, portate a bollore l'acqua con l'olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Spegnete e aggiungete la farina; quindi lavorate l'impasto fino a che diventi liscio e lasciate riposare per un'oretta.
• **Preparate il ripieno**: mettete la ricotta, il salame, il parmigiano, il provoloncino, il sale e il pepe in un contenitore e lavorate gli ingredienti con un cucchiaio. • **Stendete** l'impasto riposato su una spianatoia, spennellatelo con le uova leggermente sbattute e adagiate un cucchiaino di ripieno per ogni raviolo, quindi coppate l'impasto con l'apposito utensile, sigillando bene i bordi. • **Friggete** in abbondante olio di arachidi caldo e servite i ravioli ben caldi.

Tips & Tricks
Per una ricetta speedy e gustosa, sostituite l'impasto casalingo con una base per pizza già pronta!

0,50€ a porzione

Foto A. Pecorelli

combo Menu

ARCOBALENO

WELLNESS

VENERDÌ&FRIENDS

LA GANG DEL BOSCO

SPEEDY

VINTAGE CHIC

Nel prossimo numero
FACILE CUCINA
in edicola dal 5 ottobre 2018
Zucca a tutto tondo
FACILE ISSIMA CUCINA
Risotti
Risi e minestre
In più l'inserto da staccare e conservare!

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Settembre sarà un mese attivissimo e pieno di occasioni per brillare.

Amore: con la persona del cuore condividete le stesse maliziose curiosità…

Lavoro: con qualche concorrente il braccio di ferro s'impone. Ma vincerete a redini basse!

Pasteggiate con: ***parmigiana di funghi, fagioli e gorgonzola*** (pag. 24)

TORO

21 aprile-20 maggio

Avrete un tocco magico grazie all'appoggio di Urano e del Sole!

Amore: vietato trascurare la persona cara.

Lavoro: ogni cosa cui metterete mano si avvia al momento, con subitanea efficienza.

Pasteggiate con: ***punta di petto ai porcini*** (pag. 21)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

In arrivo riconoscimenti, attestazioni di stima e un rinnovato prestigio.

Amore: confidenza affettuosa e dialogo sono gli elementi che rendono la vita amorosa così intensa!

Lavoro: ciò che avete iniziato prima dell'estate, ora sboccia sontuosamente.

Pasteggiate con: ***tagliolini integrali speck e funghi*** (pag. 40)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Nettuno, Giove e Venere sono vostri preziosi alleati.

Amore: la certezza di star vivendo finalmente un sentimento meraviglioso è condivisa dal partner!

Lavoro: un proverbio dice: "Se son più forti di te, unisciti a loro…". Ed è quello che dovreste fare!

Pasteggiate con: ***gamberi con la "conza"*** (pag. 109)

LEONE

23 luglio-22 agosto

È Mercurio a dare un imprinting lucido e scanzonato a settembre.

Amore: gioie domestiche e vita di coppia alle stelle.

Lavoro: farvi sapere come, dove, quando e perché investire quattrini o lavoro è l'attuale regalo celeste.

Pasteggiate con: ***pinsa con stracchino, crudo e nocciole*** (pag. 69)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Urano, Saturno e Plutone e la loro alleanza con il Sole vi regalano un mese magico.

Amore: a chi amate potete raccontare tutto!

Lavoro: nel lavoro le cose vanno come desiderate. Impegno ripagato!

Pasteggiate con: ***pizza in teglia con pere, prosciutto e fichi*** (pag. 66)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Energia al top e buoni introiti.

Amore: lasciatevi andare alla tenerezza e al dialogo.

Lavoro: buoni gli guadagni: non sarà il caso di reinvestirli?

Pasteggiate con: ***pappardelle salsiccia e taleggio*** (pag. 41)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Promozioni in arrivo!

Amore: l'amore è l'emozione più intensa e più bella del momento.

Lavoro: un progetto nato per caso dà ottimi risultati.

Pasteggiate con: ***paccheri, mazzancolle e fichi*** (pag. 67)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Ottimo il settore sociale!

Amore: giocate sul vostro sex appeal e sul vostro charme!

Lavoro: riconoscimenti in arrivo.

Pasteggiate con: ***tagliolini al lambrusco, uva bianca e pecorino*** (pag. 35)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Spirito combattivo alle stelle grazie a Saturno, Plutone e Marte.

Amore: l'eros esplode.

Lavoro: per convincere gli altri, mostrate i denti!

Pasteggiate con: ***spezzatino di pollo in fricassea*** (pag. 58)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

"Gelosia" è la parola d'ordine di questo mese.

Amore: occhio a inutili eccessi di possessività.

Lavoro: affermare a chiare lettere ciò che vi garba e ciò che non tollerate sarà una liberazione.

Pasteggiate con: ***torta-semifreddo settembrina*** (pag. 71)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Serviranno ordine e metodo per attuare i vostri piani.

Amore: chi vi ama saprà capirvi, aiutarvi e vi darà una mano davvero importante.

Lavoro: c'è bisogno di maggiore organizzazione.

Pasteggiate con: ***cuscusushi*** (pag. 51)

Ricalcoliamo per te la spesa
per 1, 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di...

LOW KCAL - per 1 persona **3 EURO**

EASY CHIC - per 4 persone **10 EURO**

RUSTICO - per 4 persone **18 EURO**

ELEGANTE E AUTUNNALE - per 6 persone **25 EURO**

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

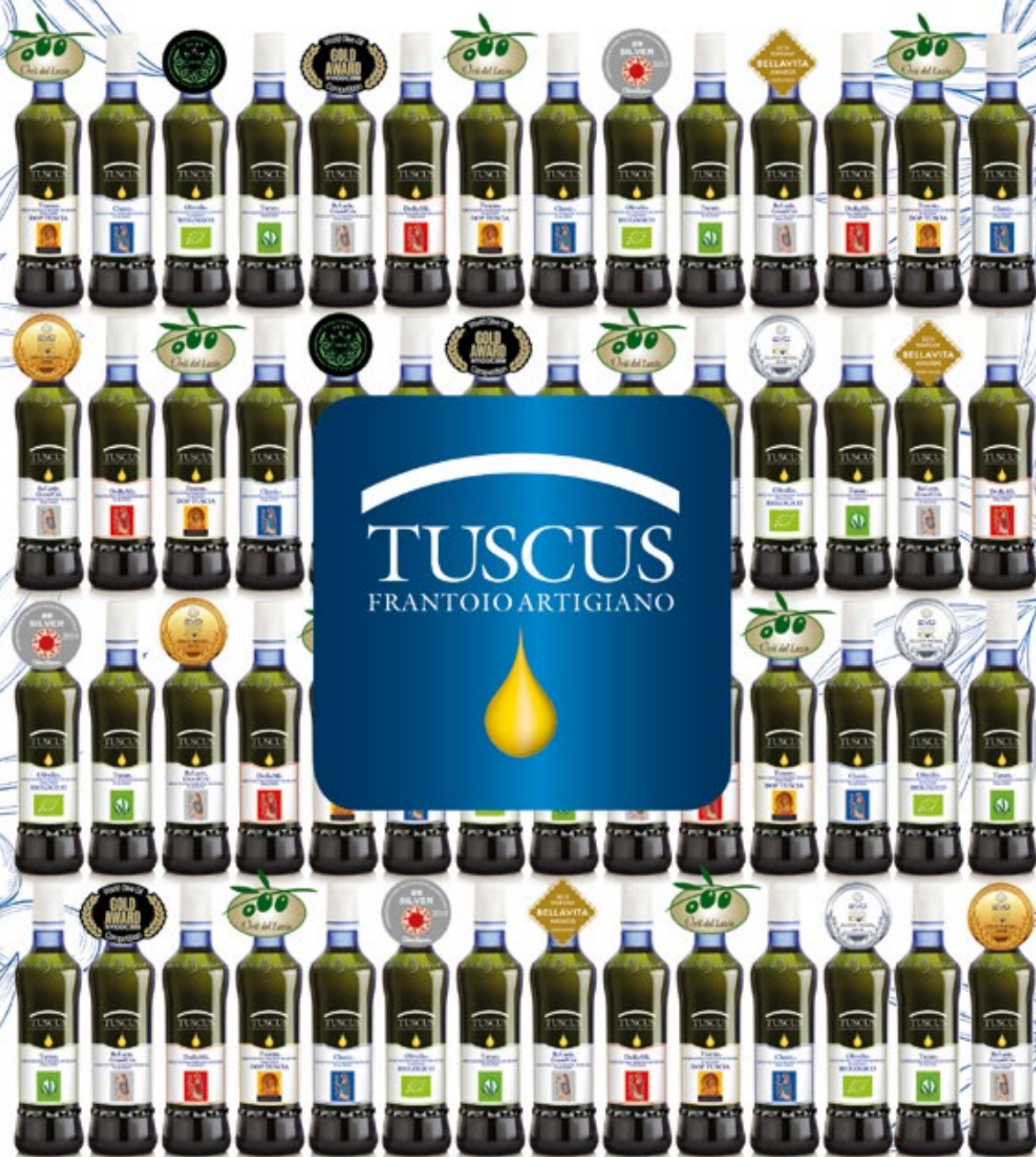
SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

STREET FOOD

DESSERT

MANGIA E BEVI

CONSERVE

La qualità artigianale che piace nel mondo
TUSCUS
FRANTOIO ARTIGIANO
acquista on line
www.frantoiotuscus.com

Arla®
CHEESECAKE AI MIRTILLI
E CIOCCOLATO BIANCO
CON FORMAGGIO FRESCO
SPALMABILE ARLA®
NATURALE
SCOPRI LA RICETTA
WWW.ARLA.IT
SEGUICI SU